



Meer dan een  
gezond aanbod

# Gezond eten op school

Een goede voeding voor kinderen en jongeren moet evenwichtig en gevarieerd zijn. Dat is belangrijk voor nu en later. Kinderen en jongeren brengen heel wat tijd door op school en nemen er vaak elke weekdag een of meerdere maaltijden. Een gezond voedingsaanbod op school is dan ook noodzakelijk. Maar er is meer nodig om kinderen en jongeren effectief gezonde eetgewoonten bij te brengen.

**E**en evenwichtige en gevarieerde voeding is belangrijk op elke leeftijd. Voor kinderen en jongeren is gezond eten extra belangrijk. Hun voeding moet hen de nodige energie leveren voor hun dagelijkse activiteiten maar moet hen ook toelaten goed te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Wie van jongs af aan gezonde eetgewoonten aanleert, heeft meer kans om dit ook later vol te houden.

Kinderen en jongeren brengen heel wat tijd door op school. Een groot deel van de Vlaamse jongeren neemt ook een of meerdere maaltijden op school. Wat ze daar eten bepaalt voor een niet onbelangrijk deel welke en hoeveel voedingsstoffen ze innemen. Het voedingsaanbod dat de scholen aan de leerlingen aanbieden, moet daarom evenwichtig en gevarieerd zijn. Een gezond aanbod alleen volstaat echter niet om kinderen en jongeren gezonde

eetgewoontes bij te brengen. Bijkomende acties zijn nodig, bijvoorbeeld voldoende aandacht besteden aan voedingseducatie. Ten slotte mag de rol van de ouders evenmin uit het oog worden verloren.

## NOG SLECHTE CIJFERS VOOR OVERGEWICHT

De resultaten van de recentste gezondheidssenquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (uitgevoerd in 2013 en gepubliceerd begin 2015) duwen ons nogmaals met de neus op de feiten. Ook Vlaanderen scoort nog altijd slecht voor de prevalentie van overgewicht en obesitas bij kinderen en jongeren: 1 op 5 kinderen en jongeren tussen 2 en 17 jaar is te zwaar en 7 % is obees (1). Er zijn geen significante verschillen tussen jongens en meisjes maar het is verontrustend dat vooral heel wat jonge kinderen al obees zijn (11 % van 2-4 jarigen, 9 % van 5-9 jarigen).

In vergelijking met de resultaten van de voorgaande gezondheidssenquêtes is er in de strijd tegen overgewicht bij kinderen en jongeren in Vlaanderen nauwelijks vooruitgang geboekt. In 1997 had 15 % van de kinderen en jongeren overgewicht. In 2001,

## KORT

Een evenwichtige en gevarieerde voeding is voor kinderen en jongeren extra belangrijk. Heel wat gezondheidsorganisaties en diverse overheden zijn zich al lang bewust van het potentieel dat het onderwijs biedt om gezonde voeding bij kinderen en jongeren te bevorderen. In zowat alle (Europese) landen waaronder ook België zijn er programma's opgezet om scholen actief te betrekken bij het bevorderen van een gezonde voeding bij kinderen en jongeren.

Er wordt steeds meer aandacht besteed aan een evenwichtige en gevarieerde samenstelling van het voedingsaanbod op school. In België zijn er geen verplichte voorschriften voor het aanbod op school. Toch zijn er al duidelijke stappen gezet richting een gezonder aanbod. Er worden ook aangepast educatief materiaal en verschillende werkvormen ontwikkeld om de leerkrachten te ondersteunen bij de uitwerking van de voedingseducatie in de klas. De rol van de ouders mag ten slotte niet uit het oog worden verloren.

# 12 stappen richting gezonder eten voor kinderen en adolescenten

Instrument voor het ontwikkelen van voedingsprogramma's op school in de Europese regio gebaseerd op de richtlijnen van WHO Europa (2,4).

1. Een evenwichtige en adequate voeding moet gebaseerd zijn op een brede variatie aan voedingsmiddelen met plantaardige voedingsmiddelen in de hoofdrol.
2. Elke dag moet de voeding verschillende porties volkorenbrood, aardappelen, volkoren deegwaren of rijst bevatten.
3. Elke dag moet men een variatie aan groenten en fruit, bij voorkeur vers en lokaal geteeld, eten.
4. Vis, gevogelte en mager vlees zijn goede alternatieven voor vetter vlees en bewerkt vlees dat slechts met mate mag worden gebruikt. Een goede combinatie van diverse peulvruchten en andere plantaardige producten kan af en toe een goede vervanging van vlees of vis zijn.
5. De voorkeur gaat uit naar magere of halfvolle melk en zuivelproducten (yoghurt, kaas, kefir, karnemelk). In geval van kaas zijn tevens minder zoute varianten aan te raden.
6. De vetinname moet beperkt blijven tot 30 % van de dagelijkse energie-inname en verzadigde vetten moeten zoveel mogelijk worden vervangen door onverzadigde vetten. Het bereidingsvet moet worden beperkt en gezond gekozen.
7. De voorkeur gaat uit naar voedingsmiddelen met weinig toegevoegde suiker. Suiker (sucrose) wordt best slechts bij uitzondering gebruikt evenals gezoete dranken en snoep.
8. Een voeding met weinig zout is wenselijk. De totale zoutinname (inclusief zout in brood en bewerkte voedingsmiddelen) moet voor kinderen van 1 tot 3 jaar beperkt blijven tot 2 g per dag, voor kinderen van 4 tot 6 jaar tot 3 g en van 7 tot 18 jaar tot 5 g. Als de jodiumstatus een probleem vormt, is het gebruik van gejodeerd zout aangewezen.
9. Voeding moet veilig en hygiënisch worden bereid. Door stomen, bakken, koken en het gebruik van de microgolfoven is er minder bereidingsvet nodig.
10. Kinderen van alle leeftijden, van zeer jong tot in de adolescentie, moeten leren hoe zij hun voeding op een veilige manier kunnen bereiden en moeten kennis maken met verschillende kooktechnieken. Ze moeten leren dat een gezonde voeding belangrijk is.
11. De voordelen van borstvoeding geven moet aan kinderen en adolescenten worden uitgelegd.
12. Kinderen en adolescenten moeten fysieke activiteit leren appreciëren, de tijd dat ze passief voor het scherm (TV, video en computer games) doorbrengen beperken en hun sedentarisme verminderen. Indien mogelijk gaan ze te voet of met de fiets naar school.

2004 en 2008 bedroeg de prevalentie voor overgewicht 18 %. Het prevalentiecijfer voor obesitas van 2013 is niet significant verschillend van dat van de vorige jaren. De problematiek van overgewicht bij kinderen is duidelijk gelinkt aan het opleidingsniveau van de ouders. Kinderen en jongeren die opgroeien in een gezin waar het opleidingsniveau van de ouders eerder laag is, hebben beduidend meer kans op overgewicht. Het verschil tussen de categorie met de hoogste opleiding en die met de laagste opleiding is bijzonder groot: 38 % van de jongeren met ouders uit de opleidingscategorie 'lager secundair' heeft overgewicht ten opzichte van maar 12 % van de jongeren met ouders uit de opleidingscategorie 'hoger onderwijs'. De prevalentie voor obesitas is respectievelijk 22 % en 3 %. De vaststelling dat het opleidingsniveau een dergelijk grote rol speelt, nodigt des te meer uit om zeker ook scholen voldoende te betrekken bij de strijd tegen overgewicht bij kinderen.

## DE ROL VAN DE SCHOOL IN DE VOEDING VAN KINDEREN

Heel wat gezondheidsorganisaties en diverse overheden zijn zich al lang bewust van het potentieel dat het onderwijs biedt om gezonde voeding bij kinderen en jongeren te bevorderen. In 2006 stelde de "World Health Organisation" (WHO) Europa richtlijnen op voor de uitwerking van een effectief schoolvoedingsbeleid (zie 12 stappen richting gezonder eten voor kinderen en adolescenten) (2). Het voedingsbeleid op school moet de voedingsstatus van kinderen verbeteren en overgewicht bij kinderen en jongeren helpen voorkomen of verminderen door hen een gezonde voeding aan te bieden en hen gezonde eet- en leefgewoontes bij te brengen. Aansluitend hierbij heeft ook de Europese Unie in haar recent goedgekeurde actieplan (2014-2020) voor de strijd tegen obesitas bij kinderen gelijklopende doelstellingen voor scholen geformuleerd (3).

In zowat alle (Europese) landen zijn er programma's opgezet om scholen actief te betrekken bij het bevorderen van een gezonde voeding bij kinderen en jongeren. De verschillende lidstaten worden immers geconfronteerd met dezelfde problematiek van toenemend overgewicht bij kinderen en ongezonde eetgewoonten. De aanpak in de verschillende Europese lidstaten is evenwel sterk verschillend (3).

---

## In zowat alle landen zijn er programma's opgezet om scholen actief te betrekken bij het bevorderen van een gezonde voeding bij kinderen en jongeren.

### RICHTINGGEVENDE VERSUS BINDENDE RICHTLIJNEN

In ongeveer de helft van de Europese lidstaten zijn er facultatieve richtlijnen voor het aanbod op school (bv. in België). In de andere helft gelden verplichte voorschriften.

De meeste richtlijnen (meer dan 90 %) zijn geformuleerd op basis van voedingsmiddelen. In ongeveer twee derde van de plannen zijn er daarnaast ook aanbevelingen voor energie en nutriënten. Aanbevelingen voor schoolmaaltijden op basis van alleen maar nutriënten zijn zelden. Heel wat beleidsplannen geven ook richtlijnen rond portiegroottes, bijvoorbeeld over hoeveel groenten en fruit er dagelijks moeten worden gegeven of over hoeveel keer per week er zuivelproducten op het menu moeten staan. Sommige richtlijnen, zoals die van Frankrijk, Duitsland en Italië, beklemtonen ook de noodzaak van voldoende variatie. Zij schrijven voor dat een bepaald gerecht bijvoorbeeld maar een keer om de 20 dagen op het menu mag staan.

Er zijn hoofdzakelijk richtlijnen voor de aangeboden maaltijden, maar in sommige lidstaten ook voor tussendoortjes en dranken. Er wordt dikwijls extra aandacht besteed aan het aanbod via automaten. Er is immers een grote bezorgdheid dat leerlingen via schoolautomaten vooral minder gezonde voedingsmiddelen consumeren. Ze hebben de hele dag door toegang tot de automaten en er is geen begeleiding wanneer ze hun keuze maken. Verschillende landen verbieden daarom eenvoudigweg voedingsautomaten in scholen. Andere landen kiezen voor een gedeeltelijk verbod door bepaalde voedingsmiddelen en/of dranken in schoolautomaten te weren. Landen zoals België kiezen ervoor om de verdelers aan te sporen om schoolautomaten vooral te vullen met gezonde producten en die ook het meest te promoten. Ongeveer de helft van de Europese beleidsplannen voor voeding op school voorziet een evaluatie van de impact van de genomen maatregelen. Op dit ogenblik zijn er echter nog te weinig evaluatiegegevens beschikbaar om het effect van de verschillende beleidsplannen te kunnen

vergelijken. Binnen het Europese actieplan tegen obesitas bij kinderen is een evaluatie gepland. Dit zal het mogelijk maken om na te gaan welke aanpak de beste resultaten geeft (4).

### VOEDINGSAANBOD OP SCHOOL

De mate waarin scholen maaltijden of tussendoortjes aanbieden, varieert sterk tussen verschillende landen. Dat heeft vooral te maken met de duur van een schooldag die omwille van historische redenen sterk uiteenloopt. In landen waar een schooldag slechts tot de middag duurt, bieden scholen weinig maaltijden aan. In andere landen, waaronder België, is de traditie om de leerlingen een middagmaal aan te bieden sterk ingeburgerd.

Het aantal kinderen en jongeren dat elke weekdag of regelmatig op school eet, neemt alsmat toe. Als beide ouders buitenshuis werken, is er 's middags niemand om de kinderen op te vangen en een maaltijd te bereiden. Soms wordt deze taak overgenomen door de grootouders of andere opvangouders maar heel wat kinderen blijven 's middags gewoon op school eten.

Zes op tien Vlaamse scholen (basis en secundair) bieden hun leerlingen 's middags een warme maaltijd aan (5). Ongeveer 22 % van de kinderen tussen 3 tot 14 jaar maken hiervan tijdens de weekdagen gebruik (6). De overige leerlingen kopen 's middags een belegd broodje of brengen hun lunch mee van thuis. Het zijn vooral secundaire scholen die belegde broodjes aanbieden (7 op 10 scholen). De verkoop van belegde broodjes in lagere scholen is uiterst beperkt (slechts 4 % van de lagere scholen) (5).

In het algemeen is de verkoop van voeding op de lagere school zeer beperkt. Dat is ook logisch aangezien de leerlingen nog te jong zijn om zelfstandig over hun aankopen te beslissen en meestal ook geen geld op zak hebben. In de Vlaamse basisscholen zijn er daarom nagenoeg geen drank- en snoepautomaten aanwezig en is er quasi nergens een schoolwinkel. Bijna 2 op 3 secundaire scholen heeft wel drankautomaten en ruim 1 op 5 een snackautomaat met bijvoorbeeld choco-

laderepen, suikerwafels en ander snoep. Een kwart van de secundaire scholen runt een schoolwinkel.

Het gratis aanbod van drinkwater raakt jaar na jaar in steeds meer scholen ingeburgerd: 97 % van de basisscholen en 83 % van de secundaire scholen bieden het vandaag al aan.

Ook na de lesuren blijven nog heel wat lagereschoolkinderen na op school. Een tussendoortje om de honger tot het avondeten te stillen kan dan handig zijn. Zo'n tussendoortje kan door de school of de opvang worden voorzien of kinderen kunnen dit zelf van thuis meebrengen.

### EEN GEZONDER AANBOD GRAAG

Wat kinderen op school eten, bepaalt minstens gedeeltelijk mee welke en hoeveel voedingsstoffen ze binnenkrijgen. Het voedingsaanbod op school moet daarom evenwichtig en gevarieerd zijn. Belangrijke elementen daarbij zijn evenwichtige en gevarieerd samengestelde schoolmaaltijden, een gezond drankaanbod, waaronder permanent beschikbaar gratis drinkwater en een voldoende aanbod van melk, en een stimulans om te kiezen voor gezonde tussendoortjes zoals vers fruit en melkproducten.

In Vlaanderen is de samenstelling van de schoolmaaltijden nog voor verbetering vatbaar (5). Het belangrijkste knelpunt in de warme maaltijd blijft een te beperkt aanbod van groenten. Niet elke school zorgt voor een dagelijkse portie groenten op het menu. Daarnaast moet er wat vaker fruit of een melkproducten als dessert worden voorzien, wat minder vet vlees en wat vaker vis. Het aanbod aan gezonde belegde broodjes is er de laatste jaren wel op vooruitgegaan. Groenten, bruin brood en magere beleg worden steeds vaker dagelijks of frequent aangeboden. Een goede zaak gezien belegde broodjes bij jongeren op de secundaire school steeds populairder worden. Het aanbod in drank- en snoepautomaten is nog te weinig evenwichtig samengesteld. Nog veel te weinig secundaire scholen kiezen voor 'gezonde automaten': 1 op 10 secundaire scholen heeft een fruitautomaat

# Aanbevelingen gezonde voeding op school

Het Vlaams Instituut voor Gezondheids-promotie en Ziektepreventie (VIGeZ) heeft aan de hand van de actieve voedingsdriehoek richtlijnen opgesteld voor een evenwichtig aanbod aan warme maaltijden, belegde broodjes, tussendoortjes en dranken op school. Er zijn ook aanbevelingen voor een evenwichtige broodlunch die de leerlingen zelf van thuis meebrengen.

Deze richtlijnen geven aanbevelingen over de voedingsmiddelen die een evenwichtig aanbod moet bevatten maar ook over portiegroottes, variatie in de menusamenstelling en de frequentie van minder gezonde keuzes (bv. gefrituurde aardappelgerecht, vet vlees). De voor- en nadelen van werken met een eigen schoolkeuken of met een externe cateraar en van zelfbediening of laten opscheppen door personeel worden eveneens besproken.

De aanpassing naar een gezonder aanbod kan weerstand opwekken. VIGeZ geeft een reeks tips over hoe zo'n aanpassing kan worden gecommuniceerd en hoe leerlingen, personeel en ouders kunnen worden betrokken zodat iedereen de aanpassing ondersteund.

In Vlaanderen zijn er geen wettelijk verplichte normen voor schoolmaaltijden. De richtlijnen van het VIGeZ bieden scholen wel een bruikbaar instrument aan om hun huidige voedingsaanbod te beoordelen en een leidraad om hun aanbod gezonder te maken.

> [De richtlijnen en meer achtergrond zijn te raadplegen via \[www.gezondeschool.be\]\(http://www.gezondeschool.be\)](#)  
> [Fysieke schoolomgeving](#) > [Voorbeelden aanbod en activiteiten](#) > [Voeding](#).

Eten op school moet ook veilig en hygiënisch zijn. Om dit te garanderen voert het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) regelmatig controles uit. Het FAVV heeft in samenwerking met de sector van de grootkeukens hygiënevoorschriften uitgeschreven. Er is eveneens een autocontroleagentschap opgesteld.

> [Meer informatie vind je op \[www.favv.be\]\(http://www.favv.be\)](#)  
> [Professionelen](#).

en 1 op 4 scholen een melkautomaat. Deze initiatieven krijgen momenteel nog te weinig navolging. Wellicht zijn logistieke problemen (eigen aan de verdeling van snel bederfbare producten) en lagere inkomsten de verklaring van de lage populariteit van gezonde automaten.

## SCHOOLFRUIT- EN SCHOOLMELKACTIES

Het aanbod aan tussendoortjes in de lagere school is de voorbije jaren gezonder geworden. Het aantal lagere scholen dat de leerlingen regelmatig koeken aanbiedt, is sterk gedaald (5). Deze positieve trend tekent zich nog niet af in de secundaire scholen. Hun aanbod aan tussendoortjes is nog altijd zeer onevenwichtig samengesteld.

Een positieve ontwikkeling is het toenemende aanbod aan vers fruit in zowel lagere als secundaire scholen. 76 % van de basisscholen biedt de leerlingen minstens een keer per week vers fruit aan. Ondanks een onevenwichtige aanbod aan tussendoortjes in secundaire scholen biedt 80 % van de secundaire scholen toch ook minstens één keer per week vers fruit aan. Deze positieve trend is ontegensprekelijk het gevolg van de brede implementatie van het schoolfruitproject 'Tutti Frutti' in Vlaanderen als onderdeel van het Europese schoolfruitprogramma (7,8). Het positieve effect hiervan op de fruitconsumptie bij kinderen is bewezen. Kinderen die in het kader van dit project 1 of meerdere dagen per week op school fruit eten, eten effectief ook meer fruit en staan positiever tegenover fruit eten. Het Tutti Frutti-project bestaat al ongeveer 10 jaar in Vlaanderen en wordt sinds 2009 door de Europese Unie gesubsidieerd.

De subsidiëring van schoolmelk bestaat al veel langer, namelijk sinds 1977. Ook dit project heeft in het verleden bewezen dat het de consumptie van melk bij schoolkinderen kan verbeteren (9). In 2014 heeft de Europese Commissie een voorstel uitgewerkt om het schoolmelken schoolfruitprogramma in een gemeenschappelijk kader samen te brengen. De Europese commissie wil ook het educatieve luik van beide programma's versterken. De wijziging van beide programma's moet ze efficiënter en effectiever maken. De nieuwe regeling zou in 2016 van kracht worden als alle lidstaten over de concrete uitwerking akkoord raken.

## INZETTEN OP EDUCATIE

Een effectieve bevordering van een gezond voedingsgedrag bij kinderen en jongeren vergt meer dan alleen maar voorzien in een gezond voedingsaanbod. Diverse internationale studies en de richtlijnen van de WHO (zie 12 stappen richting gezonder eten voor kinderen en adolescenten) wijzen erop dat ook voedingseducatie noodzakelijk is om kinderen en jongeren het belang van een gezonde voeding te leren inzien. In zowat alle Europese lidstaten maakt educatie integraal deel uit van de actieplannen voor de bevordering van gezonde voeding via de scholen.

Ook in Vlaanderen is de voedingseducatie goed uitgebouwd (5). Het wordt gegeven in elke basisschool en secundaire school en in 54 % van de basisscholen en 22 % van de secundaire scholen zelfs in elk leerjaar. Ruim 9 op 10 basisscholen (93 %) beschikt hiervoor over aangepast educatief materiaal, acties en projecten. 83 % van de secundaire scholen gebruikt eveneens aangepast educatief materiaal. Er zijn echter minder materialen, acties en projecten voorhanden op maat van het secundair onderwijs dan op maat van het basisonderwijs.

Het basisonderwijs en het secundair onderwijs hanteren wel verschillende uitgangspunten inzake voedingseducatie. In basisscholen staat het aanleren van goede eetgewoontes op het voorplan. In secundaire scholen ligt de nadruk vooral op keuzebekwaamheid stimuleren en eigen verantwoordelijkheid leren opnemen. Meer dan louter kennisoverdracht is het doel een positieve motivatie overbrengen om gezonder te eten.

## ROL VAN DE OUDERS NIET UIT HET OOG VERLIEZEN

De school is niet de enige en waarschijnlijk ook niet de meest beslissende plaats waar kinderen en jongeren over voeding leren. De ouders oefenen wellicht de grootste invloed uit op de eetgewoonten van hun kinderen. Kinderen leren in eerste instantie eten wat ze hun ouders zien eten en imiteren hun eetgedrag. Ouders hebben dus een belangrijke rol als voorbeeldfunctie. Bovendien zijn ze de eerste bron van voedingsinformatie voor hun kinderen (10). De inspanningen die de school levert om kinderen en jongeren gezond te leren eten, hebben meer kans op slagen als ze thuis dezelfde boodschappen meekrijgen. Het is daarom belangrijk dat de ouders de

---

## Het is belangrijk dat de ouders de boodschappen die de school rond gezonde voeding hanteert onderschrijven en het voedingsbeleid van de school ondersteunen.

boodschappen die de school rond gezonde voeding hanteert onderschrijven en het voedingsbeleid van de school ondersteunen. Ze moeten zich bijvoorbeeld houden aan de afspraken over welke dranken en tussendoortjes de kinderen en de jongeren naar school mogen meenemen. Ze kunnen bij de samenstelling van het lunchpakket dat ze met hun kind meegeven rekening houden met tips die de school hierover geeft. Ze mogen afspraken rond gezonde traktaties niet naast zich neerleggen.

Een geslaagd voedingsbeleid op school moet breed worden gedragen. Dit draagvlak wordt bekomen als leraren, leerlingen en ook de ouders participeren aan het voedingsbeleid. Ouders kunnen participeren door het voedingsbeleid op school

mee te helpen uitdenken en vormgeven en mogelijk zelfs ook te helpen uitvoeren of via inspraak over de keuzes en afspraken die op school worden gemaakt. Leerlingen die actief participeren, leren verantwoordelijkheid op te nemen voor hun keuzes en ondervinden dat ze zo ook invloed kunnen hebben op hun voedingsomgeving. Dat draagt bij tot hun ontplooiing (11).

### BESLUIT

De voorbije jaren kregen scholen een steeds belangrijkere rol toebedeeld in de strijd tegen ongezonde eetgewoonten en het toenemende overgewicht bij kinderen en jongeren. Er wordt steeds meer aandacht besteed aan een evenwichtige en gevarieerde samenstelling van het voedingsaanbod op school. Daarnaast wor-

den er ook aangepast educatief materiaal en verschillende werkvormen ontwikkeld om de leerkrachten te ondersteunen bij de uitwerking van de voedingseducatie in de klas. De rol van de ouders mag ten slotte niet uit het oog worden verloren. Scholen en ouders moeten samenwerken om kinderen en jongeren te motiveren om op elk moment een gezonde voedingskeuze te maken. ||

---

### LITERATUUR

Te raadplegen in het artikel online - [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinews

### BELANGENCONFLICT

De auteur is tewerkgesteld bij NICE, onderdeel van VLAM vzw. NICE werkt met steun van de Vlaamse overheid.

## OPROEP

Hoe kunnen we het voedingsmagazine Nutrinews verder verbeteren en nog beter doen aansluiten bij uw noden en vragen naar informatie over voeding en gezondheid?

**Geef uw mening en suggesties. Vul onze korte online-enquête in op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be).**

De enquête is anoniem. De resultaten dienen enkel voor intern gebruik van NICE.

We zijn ontzettend benieuwd naar uw reacties.  
Alvast bedankt voor de moeite.



## Literatuur

1. Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV) .Vijfde nationale Gezondheidsenquête. Voedingsaanbevelingen voor België. HIS 2013 – [https://his.wiv-isp.be/nl/SitePages/Volledige\\_rapporten\\_2013.aspx](https://his.wiv-isp.be/nl/SitePages/Volledige_rapporten_2013.aspx)
2. World Health Organization Europe. Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. 2006 - [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/152218/E89501.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf?ua=1)
3. EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020. februari 2014 - [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/childhoodobesity\\_actionplan\\_2014\\_2020\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf)
4. Joint Research Centre of the European Commission. Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland. 2014 - <https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/lbna26651enn.pdf>
5. VIGeZ. Indicatorenmeting 2012 – Onderwijs - [http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Kieskeurig/Indicatorenrapport\\_onderwijs.pdf](http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Kieskeurig/Indicatorenrapport_onderwijs.pdf)
6. Voedingsconsumptie in België in 2009 in kaart gebracht. VLAM 2010 – [www.pers.vlam.be](http://www.pers.vlam.be)
7. Van Hoecke L. et al. Tutti Frutti: fruit op school werkt! Nutrinews september 2007 – te raadplegen op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)
8. [www.fruit-op-school.be](http://www.fruit-op-school.be)
9. Vanhee P. Schoolmelk en schoolfruit helpen kinderen gezonder te eten. Waarom. Nutrinews december 2007 – te raadplegen op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)
10. De Geeter H. Kinderen gezond leren eten. Wie, waar, wanneer en hoe? Nutrinews september 2006– te raadplegen op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)
11. Vlaamse Onderwijsraad. Gezondheidsbeleid op school. Focus op participatie – [www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)