Gezonde voeding op school – Stad Gent

Inhoud

1. Gezonde voeding in de kleuterschool 2

1.1. Keuze voor een volwaardig middagmaal 2

1.1.1. Warme schoolmaaltijden 3

1.1.2. Een volwaardige (brood)lunch op school 4

1.1.3. Gratis middagopvang 5

1.2. Keuze voor gezonde verrijking 5

1.2.1. Gezonde aanvulling bij de brooddoos 6

1.2.2. Gezonde tussendoortjes 6

1.2.3. Ontbijt 7

1.2.4. Wat met dranken? 8

1.3. Gezonde voeding in de lagere school 9

2. Educatieve omkadering van het voedingsaanbod 10

2.1. Whole school food approach 10

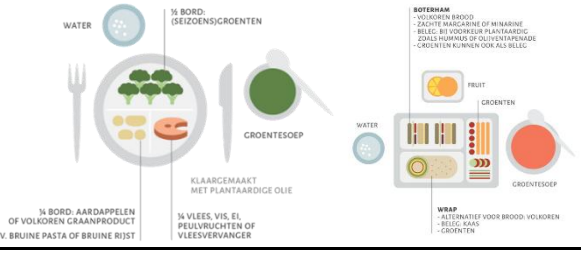
2.2. Wat kan een school doen? 10

2.3. Ondersteuning vanuit stad Gent 11

1. Gezonde voeding in de kleuterschool

Als kleuterschool kan je kiezen of je inzet op 4 dagen per week een volwaardig middagmaal OF minstens 4 dagen per week verrijking.

Hieronder vind je meer gedetailleerde info over wat begrepen wordt onder deze 2 opties en wat de kwaliteitsvereisten zijn die het Vlaams Instituut Gezond Leven voorlegt. Daarbij baseren we ons steeds op de voedingsdriehoek.

4 dagen per week een volwaardig middagmaal	**Minstens 4 dagen per week verrijking**
Een volwaardig middagmaal = een gevarieerde maaltijd die bestaat uit groenten, een eiwitbron en een koolhydraatbron. Dit kan via: • Een warme schoolmaaltijd • Een voorwaardige (brood)lunch 	Verrijking = het aanbieden van extra fruit, groenten of volkorenproducten via • gezonde aanvulling van de brooddoos • gezonde tussendoortjes • gezond ontbijt

1.1. Keuze voor een volwaardig middagmaal

Een volwaardig middagmaal is een gevarieerde maaltijd die bestaat uit groenten, een eiwitbron en een koolhydraatbron. Deze maaltijd kan een warme schoolmaaltijd zijn of een volwaardige (brood)lunch.

Het voorzien van een gratis volwaardig middagmaal voor alle leerlingen draagt sterk bij aan de dagelijkse groente-inname van kinderen en het bestrijden van armoede door de schoolfacturen voor ouders te verlagen. Daarbij is het belangrijk dat veel kinderen gebruik maken van het middagmaal en dat je veel kinderen die opgroeien in een kwetsbare situatie bereikt.

Kies je als school om in te zetten op een volwaardig middagmaal, zorg dan ook voor voldoende pedagogische omkadering, zodat het eten ook een leerkans wordt:

- Onderzoek in Vlaamse scholen toont dat eten in kleine groepen, met begeleiding door de eigen leerkracht, zorgt voor een veel rustiger eetmoment. Kinderen voelen zich meer op hun gemak, wat hun eetlust en bereidheid om te proeven verhoogt.
- Een warme maaltijd is een kans om kinderen nieuwe smaken te laten ontdekken, hen aan te moedigen om te proeven en positieve eetgewoonten aan te leren.

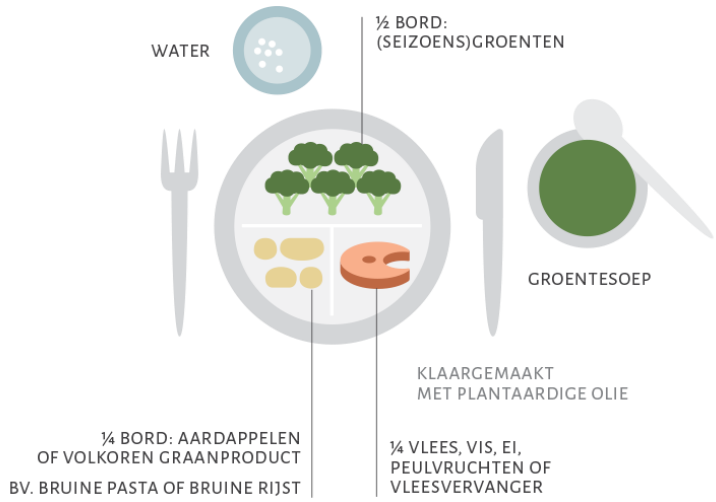
- Het eetmoment stimuleert ook de taal- en sociale vaardigheden van de kleuters.

1.1.1. Warme schoolmaaltijden

Heeft u reeds warme maaltijden op school, dan kan u deze via deze subsidie gratis aanbieden voor alle leerlingen op school.

Aan de leveranciers vragen we rekening te houden met volgende kwaliteitscriteria, ga waar mogelijk in gesprek met je leverancier:

- Zorg elke dag voor voldoende **(seizoens)groenten** (een half bord) in gevarieerde vormen: rauw, gekookt, gestoofd, …
- Kies standaard voor **volkorenproducten** (zoals volkorenpasta, bruine rijst) of aardappelen.
- Wissel af tussen **plantaardige** (bv. peulvruchten) en **dierlijke** (bv. vis, ei, gevogelte) eiwitbronnen en zorg ervoor dat er minimaal 1 keer per week een vegetarisch gerecht is.
- Vermijd bewerkte vleesbereidingen (bv. hotdogs, frikandellen, worst), kant-en-klare sauzen en instantpuree. Deze bevatten vaak te veel zout, suiker en onnodige toevoegingen.
- Vermijd gefrituurde (aardappel)bereidingen (bv. frieten, kroketten, nuggets, veggieburgers, schnitzels, fishsticks) op het schoolmenu.
- Voorzie **(kraan)water** als standaarddrank.



Voedselverlies kan je beperken door porties af te stemmen op de leeftijdsgroep en overschotten actief te monitoren. Raadpleeg hiervoor de richtlijnen voor portiegroottes per leeftijdscategorie.

Meer info? Check de schoolmaaltijdengids van Gezond Leven:
https://www.gezondleven.be/files/voeding/Schoolmaaltijdengids.pdf

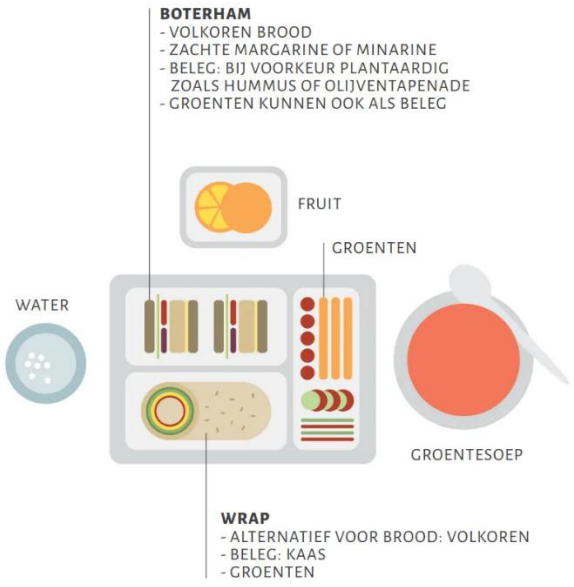
Bied je als school nog geen warme maaltijd aan en wil je graag opstarten met warme maaltijden bij een nieuwe leverancier, check dan zeker de regelgeving omtrent aanbestedingen.

1.1.2. Een volwaardige (brood)lunch op school

Indien een warme maaltijd niet mogelijk is op school, dan kan er ook voorzien worden in een volwaardige koude (brood)lunch op school. Kinderen nemen dan geen eigen brooddoos mee naar school, maar krijgen een gratis lunch aangeboden op school.

Hou bij het voorzien van een volwaardige lunch rekening met volgende kwaliteitscriteria:

- Kies standaard voor **volkoren graanproducten,** zoals volkoren brood, volkoren wraps, volkorenpasta, bruine rijst of couscous. Vermijd witte varianten.
- **Varieer in beleg** en zet **plantaardige opties** centraal:
    - Groentespreads, hummus, notenpasta (100%), fruit of gegrilde groenten.
    - Wissel eventueel af met voedzame dierlijke alternatieven, zoals cottage cheese, plattekaas, mozzarella, een gekookt ei, kip of vis.
    - Beperk charcuterie en ander bewerkt vlees zoveel mogelijk.
- Een **gezonde vetstof,** zoals zachte margarine of een lepel plantaardige olie, kan, maar wees spaarzaam. Vermijd vette sauzen of mayonaise.
- Zorg voor **extra groenten** bij elke lunch, bijvoorbeeld rauwkost, gegrilde groenten, een salade of een kommetje soep.
- Voorzie **water** als standaarddrank bij de lunch.



Meer info? Check de richtlijnen van Gezond Leven voor een gezonde (broodjes)lunch op school: https://www.gezondleven.be/files/onderwijs/Richtlijnen-voor-een-gezonde-broodjeslunch-op-school.pdf

Voor praktische inspiratie en recepten kan je terecht in het draaiboek kookworkshop gezonde (broodjes) lunch: https://www.gezondleven.be/files/voeding/draaiboek-kookworkshop-gezonde-broodjeslunch.pdf

1.1.3. Gratis middagopvang

Als je inzet op een volwaardig middagmaal, dan krijgt de school ook subsidie voor gratis middagopvang voor kinderen met recht op sociale toeslag bij het groeipakket. Op die manier stimuleren we gezinnen in een kwetsbare situatie om gebruik te maken van het volwaardig middagmaal op school en dragen we bij aan lagere schoolfacturen voor deze ouders.

- Heeft je school > 80% kleuters met recht op sociale toeslag? Dan hebben alle kleuters die een volwaardig middagmaal eten recht op gratis middagopvang.
- Heeft je school < 80% kleuters met recht op sociale toeslag bij het groeipakket? Dan hebben alle kleuters met recht op sociale toeslag bij het groeipakket die een volwaardig middagmaal eten recht op gratis middagopvang.

Dan zorgen we vanuit de stad voor een overzichtslijst van de leerlingen met recht op sociale toeslag bij het groeipakket. Dit is een objectief criterium dat de school toelaat om een rechtstreekse korting via de schoolfactuur toe te kennen. Stad Gent sluit hiervoor een samenwerkingsovereenkomst af met het VUTG (Agentschap uitbetaling groeipakket) en een overeenkomst met de school voor de verwerking van persoonsgegevens (meer info onder 2.3 Ondersteuning vanuit Stad Gent).

1.2. Keuze voor gezonde verrijking

Kies je voor minstens 4 dagen per week verrijking, dan heb je de keuze om in te zetten op een gezonde aanvulling op de brooddoos, voedzame tussendoortjes, een gezond ontbijt of een combinatie hiervan.

Inzetten op een dagelijks educatief, sociaal moment met gezonde voeding zorgt voor:

- meer effectieve consumptie van groenten en fruit,
- het leren proeven van nieuwe smaken,
- voldoende energie en concentratie om te leren,
- minder consumptie van bewerkte en suikerhoudende producten.

1.2.1. Gezonde aanvulling bij de brooddoos

Brengen veel kinderen hun brooddoos mee naar school? Dan kan het nuttig zijn om in te zetten op dagelijkse gezonde verrijking van de brooddoos. Uit onderzoek blijkt immers dat slechts 35% van de brooddozen op school bestaat uit gezonde voeding.

Je kan variëren in je aanbod waarbij je dagelijks groentesoep voorziet en dit aanvult met extra groenten en fruit.

Wat past in een gezonde aanvulling bij de brooddoos:

- Groentesoep
  - 300 à 400 g verse of diepvriesgroenten per liter water.
  - Wissel regelmatig af in kleur, smaak en textuur.
  - Portiegrootte: 150 ml voor kleuters, 200 ml voor kinderen uit de lagere school.
- Rauwe groenten (bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, paprika)
- Vers fruit (bv. druiven, mandarijnpartjes, bessen)
- Gezond beleg (zie verder bij ontbijt)

Aanvullend kan je ook kiezen voor:

- Ongezoete yoghurt, platte kaas of calciumverrijkte plantaardige alternatieven
- Hartige toevoegingen, zoals hummus, een hardgekookt ei of olijven
- Volkoren crackers of rijstwafels als extraatje naast de boterham
- Ongezouten noten (let wel op met allergieën)

1.2.2. Gezonde tussendoortjes

Met gezonde tussendoortjes tanken kinderen energie bij tijdens de dag. Als je dit in klasverband organiseert, zijn leerkrachten meer betrokken en zullen kinderen meer proeven.

Je kan dit op verschillende manieren organiseren: via een kant-en-klaar aanbod van gesneden fruit geleverd op school, met betrokkenheid van ouders die komen schillen en snijden, met een fruitkar op de speelplaats, een fruitmand in de klas, …

Wat past in gezonde tussendoortjes:

- Vers (seizoens)fruit
  - Aardbeien en sinaasappels, druiven en bananen, kiwi's en meloenen, appels en peren, bosbessen, … Variatie troef!
  - Tip: diepvriesfruit is reeds voorgesneden kan je laten ontdooien, vb. mango.
- (Seizoens)groenten
  - Radijsjes, minikomkommer, kerstomaat, wortelstaafjes, bloemkoolroosjes, minipaprika,…
  - Groentesoep
- Ongezoete zuivel: yoghurt, platte kaas of calciumverrijkt plantaardig alternatief.
- Volkoren boterhammen met beleg (zie 'ontbijt' voor aanbevelingen voor beleg), volkoren beschuit of knäckebröd
- Groentesoep
- Ongezouten noten (let wel op met allergieën)

Wat past niet in gezonde tussendoortjes?

- Koeken
- Koffiekoeken, croissants, donuts, worstenbroodje
- Wafels, cake, taart
- Snoep(repen), chocolade
- Chips en andere zoute snacks
- Suikerrijke zuivelproducten

Meer info?

- Bekijk het stappenplan 'naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes' van het Instituut Gezond Leven: www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezond-tussendoortje
- Bekijk de seizoenskalender en ontdek welke groente- en fruitsoorten op dit moment van het seizoen zijn!
- Wil je werken met een nieuwe leverancier, bekijk dan zeker de regelgeving omtrent aanbestedingen en overheidsopdrachten.

1.2.3. Ontbijt

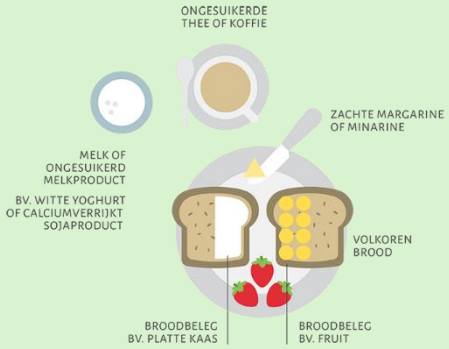
Kinderen die zonder ontbijt naar school komen, hebben minder energie en kunnen zich moeilijker concentreren. Een gezond ontbijt zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel, waardoor kinderen alerter, rustiger en meer betrokken zijn in de klas.

Zorg voor een gezond ontbijt met een variatie aan volkoren graanproducten, ongesuikerde zuivel en fruit, groenten of gezond beleg. Vermijd suikerrijke producten!

Een gezond ontbijt kan je op school op verschillende manieren organiseren: via een ontbijtkar op de speelkoer, een ontbijtkast waar de kinderen vaak moeten passeren, ontbijtmandjes voor de leerkrachten, …

Wat past in een gezond aanbod ontbijt:

- Volkoren graanproducten:
  - volkoren brood
  - volkoren beschuit
  - havermout
  - vezelrijke ontbijtgranen (ongesuikerd)
  - muesli (ongesuikerd)
  - granola (ongesuikerd)
- Fruit:
  - vers seizoensfruit
  - gedroogde vruchten
- (Seizoens)groenten
- Beleg:
  - notenpasta: bijvoorbeeld 100% pindakaas
  - peulvruchtenspread: bijvoorbeeld hummus
  - combinaties zoals: plattekaas met aardbeien, pindakaas met banaan
  - kaas, zoals: geitenkaas, cottagecheese, mozzarella, plattekaas
  - eieren
  - (gebakken) kip- of kalkoenfilet
- Zuivel:
  - melk, karnemelk of calciumverrijkte plantaardige alternatieven
  - yoghurt of plattekaas (ongesuikerd)



Wat past niet in een gezond ontbijt?

- Sterk bewerkte en gesuikerde producten zoals ontbijtkoeken, chocopasta, confituur en gesuikerde ontbijtgranen.
- Vervang boter door zachte margarine of minarine. Eén mespunt per snede brood is genoeg.

1.2.4. Wat met dranken?

Kraanwater is de beste dorstlesser: gezond, goedkoop en altijd beschikbaar. Ook melk en calciumverrijkte sojadrank passen in een gezond drankenaanbod.

Wat past in een gezond aanbod:

- Plat water (bij voorkeur kraanwater) of bruisend water
- Melk (zonder toegevoegde suikers)
- Ongezoete, calciumverrijkte sojadrank

Wat past niet in een gezond aanbod:

- Fruitsap
- Gezoete melkdranken (bv. chocolademelk) of plantaardige alternatieven
- (Light) frisdranken en energiedranken

Meer info? Raadpleeg de richtlijnen rond dranken op school: https://www.gezondleven.be/files/voeding/Naar-een-evenwichtig-aanbod-van-dranken-in-de-basisschool.pdf#page=3

1.3. Gezonde voeding in de lagere school

Vraag je ook subsidie aan voor gezonde voeding in de lagere school vestigingen, dan voorzie je minstens wekelijks in een gezond aanbod op school aan alle leerlingen. Hiervoor gelden dezelfde gezondheidsrichtlijnen als voor kleuterscholen.

De subsidie is beperkt tot minimum 68 euro per leerling of maximum 233 euro per leerling, afhankelijk van het percentage leerlingen met recht op sociale toeslag bij het groeipakket op je school. Je kan als school zelf kiezen hoe je op basis van de noden van de leerlingen de middelen best inzet om het aanbod aan gezonde voeding op school voor de leerlingen te vergroten. Zo kan je vb. inzetten op gratis verrijking voor alle leerlingen of een volwaardig middagmaal aan verlaagd tarief voor leerlingen die opgroeien in een kwetsbare situatie.

Wil je een verlaagd tarief toepassen voor leerlingen die opgroeien in een financieel kwetsbare situatie? Dan zorgen we vanuit de stad voor een overzichtslijst van de leerlingen met recht op sociale toeslag bij het groeipakket. Dit is een objectief criterium dat de school toelaat om vb. een rechtstreekse korting via de schoolfactuur toe te kennen. Stad Gent sluit hiervoor een samenwerkingsovereenkomst af met het VUTG (Agentschap uitbetaling groeipakket) en een overeenkomst met de school voor de verwerking van persoonsgegevens (meer info onder 2.3 Ondersteuning vanuit Stad Gent).

Gezien het budget beperkter is voor de lagere scholen moedigen we scholen aan om samen te werken met vb. Brooddoosnodig, een solidariteitsfonds, … om het aanbod verder uit te breiden (vb. het gedifferentieerd tarief verlagen, meerdere dagen in de week een volwaardig middagmaal aanbieden of combinaties).

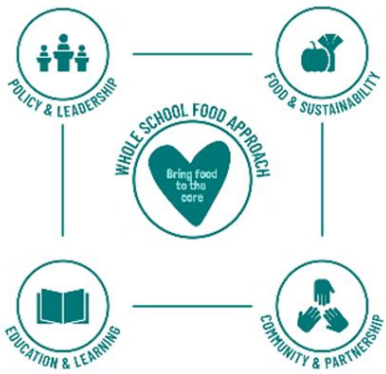
2. Educatieve omkadering van het voedingsaanbod

Een gezond voedingsaanbod op school heeft pas écht effect wanneer het wordt ondersteund door een gedragen schoolbeleid, pedagogische omkadering voor de kinderen en actieve ouderbetrokkenheid. Deze elementen versterken elkaar en zorgen ervoor dat gezonde voeding op school gewaardeerd en volgehouden wordt.

2.1. Whole school food approach

Hiervoor gebruiken we het Europees kader van de 'Whole school food approach' (Rikolto). Dit is een integrale methode om gezonde en duurzame voeding structureel in te bedden in de hele schoolcultuur, van klaslokaal tot refter. Het doel is om van gezonde voeding de 'normale' keuze te maken, gebaseerd op volgende vier pijlers:

1. Gezond, duurzaam en toegankelijk **voedingsaanbod**.
2. Gezonde voeding verankeren in de visie en missie van de school (**schoolbeleid**).
3. Vaardigheden en kennis rond gezonde voeding in het curriculum en training voor personeel (**educatie**).
4. Een ondersteunende (Brede School) omgeving met **ouderbetrokkenheid en samenwerking** met lokale partners.



Meer info: Goed eten op school | Rikolto

2.2. Wat kan een school doen?

Scholen werken vandaag al rond gezonde voeding door het te integreren in hun leerdoelen (zoals zelfzorg, smaakontwikkeling, sociale vaardigheden en wereldoriëntatie) én door het op te nemen in hun preventieve gezondheidsbeleid met afspraken, routines en educatieve activiteiten die gezonde keuzes stimuleren.

Wat kan een school nog extra doen?

1. Gezonde voeding verankeren in visie en missie (schoolbeleid) via bv.:
    - Een afsprakenkader rond gezonde voeding op school, afgestemd met het schoolteam.
    - Een werkgroep rond gezondheid op school.
    - Een vorming voor het schoolteam rond gezonde voeding en smaakontwikkeling.
2. Vaardigheden en kennis rond gezonde voeding in curriculum (educatie) via bv.:
    - begeleiding van eetmomenten in de klas door leerkrachten.
    - Kinderen te laten proeven van nieuwe smaken en groenten/fruit te benoemen.
    - Educatief materiaal beschikbaar te maken voor leerkrachten.
    - Samenwerking met partners.

3. Ouderbetrokkenheid en samenwerking met partners via bv.:
    - Regelmatig informeren van ouders (brief, nieuwsbrief, weekschema, affiches).
    - Ouders te betrekken bij activiteiten (proefmomenten, koffiemomenten, projectweken).
    - Ouders laten helpen bij snijden, schillen of voorbereiden van fruit en groenten.
    - Leermomenten voor ouders te organiseren (workshops, infosessies, kookmomenten).
    - Samenwerking met lokale partners (inloopteams, wijkgezondheidscentra, ...).

2.3. Ondersteuning vanuit stad Gent

Je staat hier als school niet alleen voor. Stad Gent zet in op ondersteuning voor de scholen via flankerend beleid. Daarvoor werkt de stad samen met partners zoals Rikolto vzw, Gezondheidsmakers vzw, de Gentse wijkgezondheidscentra en Enchanté vzw.

Hieronder alvast een paar voorbeelden van ondersteuning die voorzien zal worden:

- Een infomoment voor het schoolteam rond gezonde voeding,
- Een workshop rond een duurzaam gezondheidsbeleid op school,
- Een 2-jarige trajectbegeleiding met de kadermethodiek van Gezonde School,
- De proefkampioen in de klas met de leerkracht om kinderen te laten proeven,
- Begeleiding in het versterken van de ouderbetrokkenheid,
- Een overzicht van educatief materiaal voor scholen,
- Lerende netwerken voor ervaringsuitwisseling,
- Voorbeeldbrieven voor ouders,
- Voorbeelden van weekschema's.

Stad Gent werkt deze concrete ondersteuning momenteel verder uit.

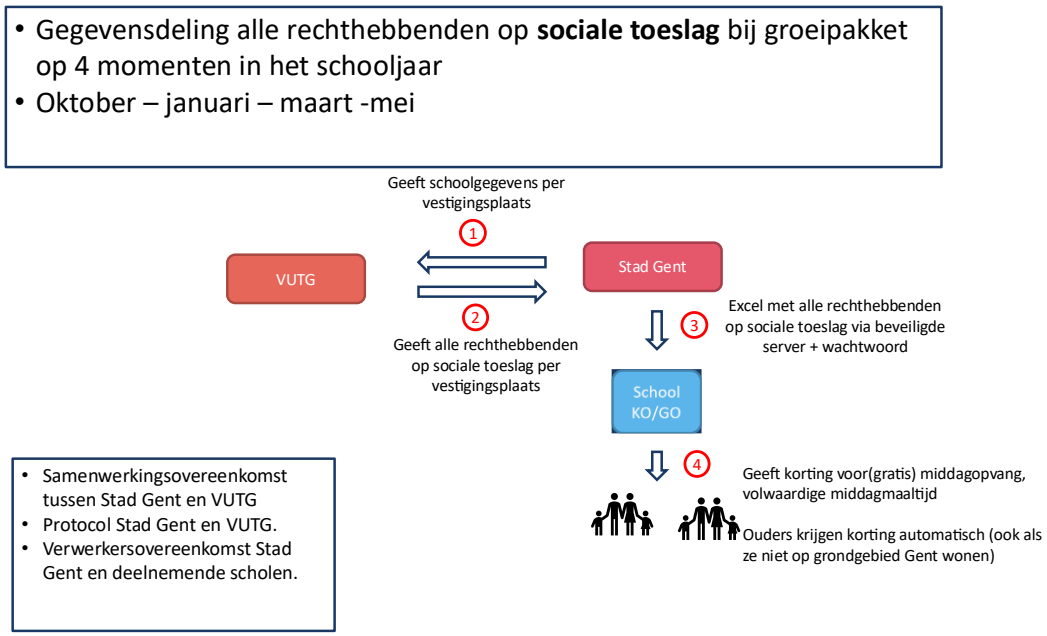
Stad Gent voorziet ook een aanbod gegevensdeling rechthebbende sociale toeslag via Vlaams Agentschap Uitbetaling Groeipakket (VUTG).

Voor wie?

Vestigingsplaats met **kleuteronderwijs** met subsidie voor volwaardig middagmaal en die **minder dan 80% leerlingen met sociale toeslag** heeft. Alle leerlingen krijgen een gratis volwaardig middagmaal, enkel leerlingen met sociale toeslag krijgen gratis middagopvang.

Vestigingsplaats **lager onderwijs** met enkel Vlaamse subsidie die overweegt om een **kortingssysteem** te gebruiken op **volwaardige middagmaaltijd**. De school geeft een percentage korting op de middagmaaltijd voor elke leerling met sociale toeslag.

Hoe verloopt de flow van de gegevensuitwisseling?



Wat is er nodig om dit te kunnen en mogen doen?

- Informeren en positief advies van betrokken DPO's (data protection officer)
- Sjabloon verwerkersovereenkomst kan je hier vinden.
- Digitaal ondertekende verwerkersovereenkomst tussen Stad Gent en de school (met vermelding van vestigingsplaatsen) met volgende info aangevuld.
    - Gegevens van school: basisschool x van x (naam scholengroep), met zetel te (adres), vertegenwoordigd door directeur x.
    - Contactgegevens (mail + telefoonnummer) van min 2 personen binnen schoolteam die de gegevens ontvangen (vb. directie, secretariaatsmedewerker of financieel medewerker)

Meer info nodig? Stuur een mailtje naar gezondevoedingopschool@stad.gent. Vermeld je telefoonnummer, zodat we je kunnen opbellen indien nodig.