GoodFood@School: Aan de slag met gezonde en duurzame voeding

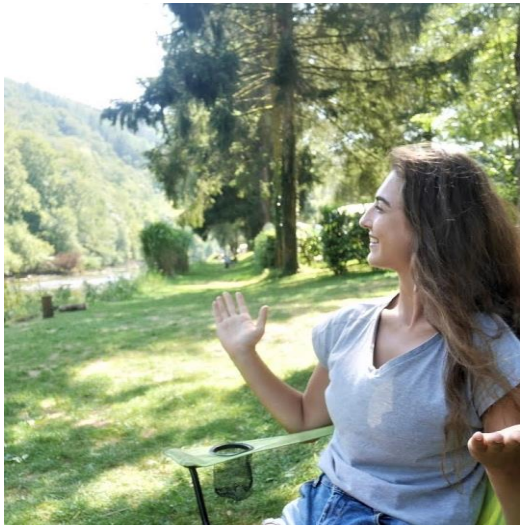
Teach-Up 2030

04 maart 2021

Jullie gastvrouwen

Naomi

Karen



Myrthe

GOED ETEN IS EEN RECHT

Waarom?

In de kern van de SDG's

Gelinkt met oorzaken
én oplossingen

Waarom ?

Hoe kan je aan de hand van een thema zoals gezonde en duurzame voeding werken aan meerdere SDG’s?

Inzetten op gezonde, duurzame en toegankelijke voeding

Inzetten op voedselvaardigheden/geletterdheid

Impact duurzame consumptie

Whole School Approach

Waarom gezonde en duurzame voeding op school?

Lichamelijk vlak

- Groei & ontwikkeling
- Gewicht
- Gebit
- Weerstand
- Op lange termijn: chronische aandoeningen

Mentaal vlak

- Humeur
- Goed in je vel voelen
- Goed slapen
- Verhoogde concentratie

Wat is gezonde en duurzame voeding?

Duurzame voeding is

gezonde voeding

voor iedereen

beschikbaar,

overal ter wereld,

en niet alleen nu maar

ook in de toekomst.

Wat is gezonde en duurzame voeding?

Wat is duurzame voeding:

Sociale duurzaamheid

Voor iedereen
wereldwijd, nu en in
de toekomst.

Economische duurzaamheid

Aan een rechtvaardige
prijs voor alle spelers in
de keten.

Ecologische duurzaamheid

Binnen de draagkracht
Van de planeet.

Wat is gezonde en duurzame voeding?

6 duurzame uitgangspunten

1. Minder vlees, meer plantaardig
2. Lokaal & seizoensgebonden
3. Duurzame vis
4. Eerlijke handel
5. Duurzame productie
6. Minder voedselverspilling

\+ (kraantjes)water
\+ afvalbeleid

Wat is GoodFood@School?

Vlaanderen

De beïnvloeding van het Vlaams beleid

De stad

Ondersteuning van stedelijke werkgroepen

De school

Met en voor scholen uitzoeken wat er werkt

Wat is GoodFood@School?

Vlaanderen

Vlaamse Regering

Charter ter ondersteuning van gezonde, evenwichtige en duurzame schoolmaaltijden*

- Gelet op art 74 van het Decreet van 21 november 2003 betreffende het preventieve gezondheidsbeleid, waarin wordt gesteld dat de Vlaamse Regering initiatieven zal nemen ter ondersteuning van de gezondheid van jonge kinderen en schoolgaanden
- Gelet op het feit dat zowel de minister van Onderwijs als de minister ... Volksgezondheid en Gezin veel belang hechten aan de aanpak van ... een aanpak die wordt gepromoot door de Wereldgezond... preventieve gezondheidsbeleid over beleidsdomeinen ... realiseren Voor de Vlaamse Gemeenschap werd Health ... facettenbeleid inzake preventieve gezondheidszorg ... vermelde decreet), dat ook ingeschreven werd in ...
- Gelet op het feit dat de minister van Onderwijs ... georganiseerd door de minister van Welzijn, ... voortvloeiende gezondheidsdoelstelling "De... ondersteunen

Charter voor gezonde en duurzame schoolmaaltijden

Vlaams project rond tussendoortjes

Bundeling leermiddelen op KlasCement over gezonde en duurzame voeding

De stad

School Food Councils = uiteenlopende spelers die samen een strategie bepalen rond een gezond en duurzaam voedingsbeleid op school in hun stad

Wat is GoodFood@School?

De school

Een gezond en duurzaam voedingsbeleid op alle scholen in Vlaanderen!

GoodFood@School helpt scholen:

1. Bij het aanpakken van de voedingsconsumptie op school

2. Het verhogen van de voedselgeletterdheid via educatie

Want het is de combinatie van beide, die zal leiden tot:

Gedragsverandering!

Toolkit

HET GOODFOOD@SCHOOL

STAPPENPLAN

Zo ga je aan de slag!

GOODFOOD@SCHOOL

ACTIEFICHES

Kant-en-klare inspiratie

GOODFOOD@SCHOOL

LEERMIDDELEN

Lesmateriaal via KlasCement

GOODFOOD@SCHOOL

STARTERSKIT

Starterskit

Aan de Slag!

Het GoodFood@School Charter

1. Alle leerlingen weten wat bedoeld wordt met **gezonde, duurzame voeding**. Op termijn zien alle leerlingen de noodzaak in van een transformatie naar duurzame voeding.

2. We stimuleren de keuze voor gezonde, duurzame snacks en **tussendoortjes** en streven ernaar om een evenwichtig en gevarieerd aanbod aan te hebben.

3. We stimuleren de keuze voor gezonde, duurzame **dranken**. Kraantjeswater wordt gratis aangeboden en gepromoot als meest duurzame optie.

4. We leveren inspanningen om **vleesvermindering** (vooral rood en verwerkt vlees) aan te moedigen ten voordele van verse groenten en fruit. Hierbij hebben we eveneens aandacht voor gezonde, vegetarische opties. Dit geldt zowel voor het eigen aanbod als voor de brooddozen.

5. We promoten verse **groenten en fruit**, met de nadruk op lokaal geteelde producten van het seizoen.

6. We streven **duurzame, eerlijke handelsrelaties** na, gebaseerd op een correcte prijs voor alle schakels binnen de voedselketen, van producent tot consument.

7. We kiezen voor duurzame productiemethodes en kopen zelf zoveel mogelijk producten aan, afkomstig uit **duurzame landbouw en visvangst**.

8. We nemen initiatieven om **voedselverspilling** tegen te gaan, beperken het voedselafval, het gebruik van wegwerpproducten en vermijden overbodige verpakkingen.

9. We voorzien een duidelijke en correcte **communicatie** over de duurzame inspanningen die we als school leveren en bereiken hiermee alle betrokken spelers op school en de schoolomgeving. We denken hierbij niet alleen aan leerlingen, leerkrachten en ander personeel, maar ook aan ouders, winkels in de buurt, ...

10. We implementeren en concretiseren bovenstaande richtlijnen over **gezonde, duurzame voeding in ons schoolbeleid**.

Kennismaking

www.mentimeter.com

Code: 11 20 92

Actiefiches

Aan de slag met voedselambassadeurs

Zet jongeren zelf aan het stuur van verandering en laat hen anderen inspireren.

Aan de slag met een menucommissie

Maatregelen vanuit de behoefte van de leerlingen zelf zullen beter onthaald worden en effectiever zijn. Een menucommissie is de ideale tool om hen inspraak te geven.

Aan de slag rond voedselverspilling

Een afvalmeting is een handige manier om in kaart te brengen hoeveel er van welke voeding wordt verspild. Het vormt de eerste stap naar acties tegen voedselverspilling.

Aan de slag rond lokaal & seizoensgebonden

Seizoensgebonden fruit en groenten uit de buurt zijn lekkerder, goedkoper én beter voor het milieu.

Aan de slag rond eerlijke handel

In het zuiden, maar ook bij ons verdienen boeren aandacht. Ze krijgen vaak een (te) lage prijs voor hun producten, terwijl het risico voor misoogsten door de klimaatveranderingen alleen maar groter wordt.

Aan de slag rond meer plantaardige voeding

Minder vlees eten heeft een groot positief effect, zowel op ecologisch, socio-economisch als gezondheidsvlak.

Andere actiefiches

Actiefiches

Ga zelf aan de slag op jouw school met deze kant-en-klare acties.
Je vindt bij elke actiefiche ook een gelay-oute pdf-versie.

Actiefiche: Draagvlak creëren

Zo creëer je een draagvlak op jouw school om samen aan de slag te gaan rond duurzame en gezonde voeding.

Naar de actiefiche →

Actiefiche: Duurzame tussendoortjes

Fruit natuurlijk, maar er zijn ook andere lekkere en gezonde snacks. Ga aan de slag rond duurzame tussendoortjes op school.

Naar de actiefiche →

Actiefiche: duurzame vis

Omdat de visserij kampt met problemen als overbevissing, bijvangst, vervuiling ... is het belangrijk om te kiezen voor duurzame vis. Tip: deze actie is ideaal voor de Week van de vis.

Naar de actiefiche →

Actiefiche: openbare aanbestedingen

Zorg ervoor dat er criteria voor duurzame en gezonde voeding zijn opgenomen in de openbare aanbestedingen van jouw school.

Naar de actiefiche →

Actiefiche: kraantjeswater en PMD vrije school

Kiezen voor kraantjeswater uit herbruikbare flessen is de duurzaamste weg. Je moedigt niet alleen je leerlingen aan om water te drinken, je pakt ook meteen de pmd-afvalberg op school aan.

Naar de actiefiche →

Actiefiche: duurzame landbouw

Ga aan de slag rond duurzame landbouw in jouw school.

Naar de actiefiche →

Actiefiche: een voedingsbeleid

Om een duurzame verandering op je school te creëren is het belangrijk dat die verandering wordt verankerd in het schoolbeleid. Lees hier onze tips over hoe je dit kan doen.

Naar de actiefiche →

Actiefiche: gezonde voeding

Inzetten op gezonde voeding is een thema bij uitstek waar je zowel inzet op educatie/sensibilisering, als op het aanpassen van de 'eet'omgeving.

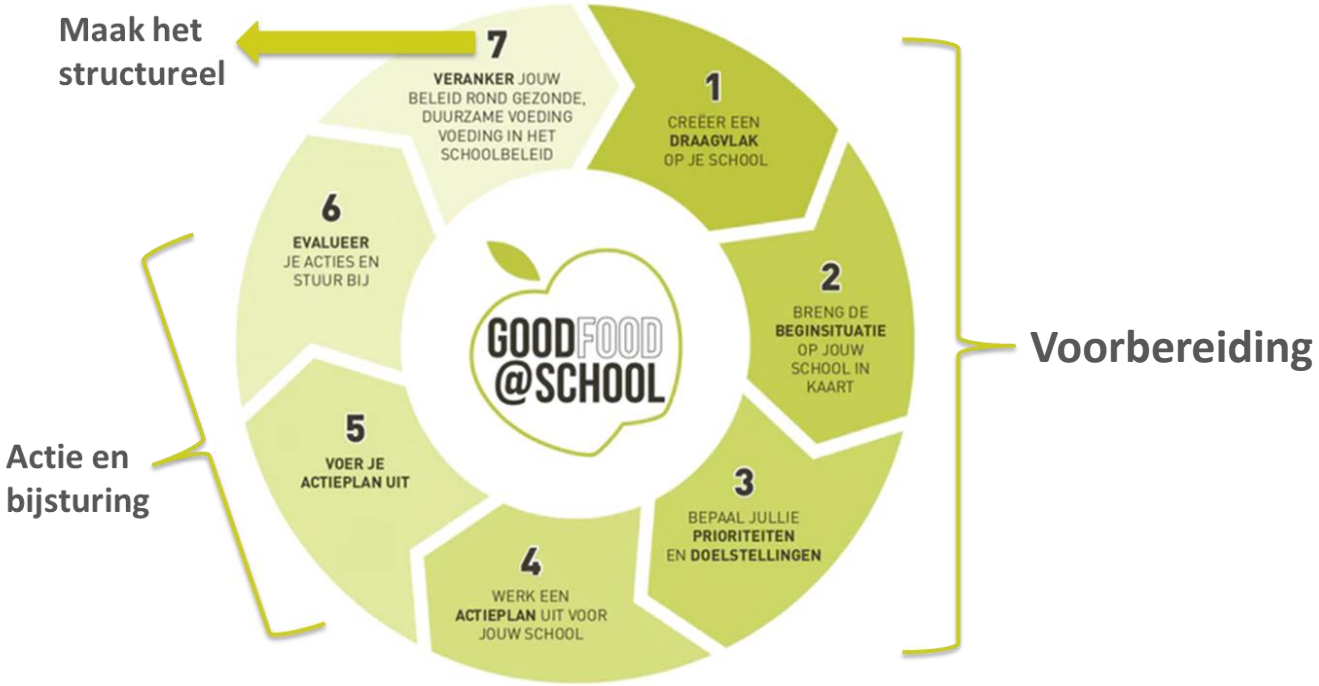
Naar de actiefiche →

Toelichting Stappenplan

Naar een structureel voedingsbeleid:

1. Creëer een draagvlak
   - Zoek bondgenoten!
   - Start een werkgroep
   - Onderteken het charter
2. Breng de beginsituatie in kaart
3. Bepaal de prioriteiten
4. Werk een actieplan uit
   - Whole school approach
5. Voer je actieplan uit
6. Evalueer en stuur bij
7. Veranker in het schoolbeleid

Toelichting stappenplan



Case: Technisch Instituut Heilige Familie

Stap 1: creëer een draagvlak op je school

- Start een werkgroep:
  - Ouders – leerlingen – directie – cateraar – leerkrachten - …
- Onderteken het GF@S-charter
- Communiceer!

Stap 2: Breng de beginsituatie in kaart

Nulmeting

Inhoudstafel

Inhoudstafel	2
1. Algemene informatie	3
2. Voedingsaanbod	4
2.1 Algemeen	4
2.2 Warme maaltijden en broodjes	4
2.2.1 Aard en structuur van de schoolkeuken	4
2.2.2 Werking keuken	5
2.3 Tussendoortjes	9
2.4 Dranken	11
2.5 Voedingsaanbod tijdens events	12
3. Voedingseducatie	13
4. Voedingsbeleid	14
4.1 Gezondheid	14
4.2 Voeding	14
4.3 Duurzame voeding	15
4.3.1 Visieontwikkeling	15
4.3.2 Vlees & vegetarische maaltijden?	15
4.3.3 Lokaal aankopen? Seizoensgebonden?	15
4.3.4 Afval	15
4.3.5 Duurzame productie?	16
4.3.6 Eerlijke handel?	16
4.3.7 Duurzame vis?	16
4.3.8 Communicatie	16

Stap 3: bepaal prioriteiten en doelstellingen

Gezonde tussendoortjes

Minder vlees

Stap 3: bepaal prioriteiten en doelstellingen

Minder voedselverspilling

Meer lokaal & seizoensgebonden

Stap 4: Werk een actieplan uit

1) **Stappen in de keuken richting duurzame en gezonde maaltijden**
   a. **Focus gezondheid**

Vleesvermindering

- Ontwikkeling van vijf nieuwe vegetarische gerechten.
  - Voedingswaarde en duurzaamheid wordt berekend.
  - Elke twee maanden, lancering één nieuw gerecht.
  - Workshop vegetarische chef Annabel Meuleman voor inspiratie nieuwe gerechten.
  - Recepten worden via proevertjes eerst getest bij de leerlingen. Bij groen licht wordt het opgenomen in vaste menuplanning.
  - Na de introductie van de vijf recepten, wordt het grootkeukenrecept, vertaald naar een recept op maat van het gezin. Er wordt een GoodFood@School receptenboekje gemaakt en meegegeven aan de leerlingen en leerkrachten.
  - Opname vegetarische slaatje ontwikkeld door de leerlingen in het menu?

Duurzame vis

- Bewuste visweek: 24/09-30/09 - georganiseerd door MSC.
- Minder vlees, wilt niet zeggen meer vis.
- Vis op het menu onder de loep nemen. Is dit allemaal gelabeld? Zo nee, kan dit?
- 2 mei is het internationale dag van de Tonijn
  - Bijvangstvis burger op het menu?

Lokaal & seizoensgebonden

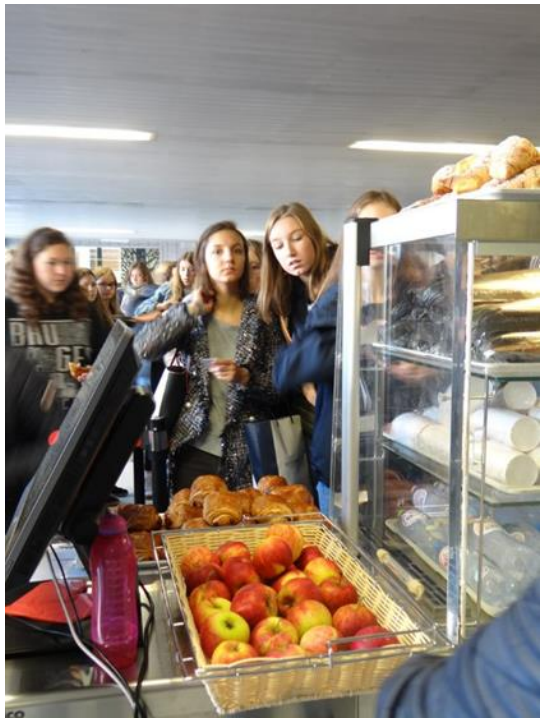
Belgische week

- Na de paasvakantie.
- Ook aandacht voor vleesvermindering.

- Per thema een doelstelling formuleren.
  - Vb.: % minder vlees / meer bio
- Planning op korte en lange termijn
- Tijdslijn

Stap 5: Voer je actieplan uit

Gezonde tussendoortjes: nudging



Stap 5: Voer je actieplan uit

Gezonde tussendoortjes: nieuw aanbod tienuurkar

2018 November ENERGIQ MENU
LEKKER VEEL ENERGIE

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
29	30	31	01 Herfstvakantie	02 Herfstvakantie	03 Herfstvakantie	04 Herfstvakantie
05 Fruitmand	06 Warme chocolademelk	07 Sandwich met jonge kaas	08 Mandarijn	09 Yoghurt met rode vruchten gelei	10	11
12 Kerstomaatjes	13 Smoothie met banaan	14 Sandwich met gekookte ham	15 Appelpartjes	16 Platte kaas met kiwi	17	18
19 Bloemkool-roosjes met dip	20 Honingshake	21 Sandwich met kruidenkaas	22 Fruitmand	23 Vanille pudding	24	25
26 Wortelstaafjes	27 Energy smoothie	28 Sandwich met confituur	29 Mandarijn	30 Yoghurt met granaatappel	01	02
03	04	Notities:				

Stap 5: Voer je actieplan uit

Minder vlees: workshop vegetarisch koken voor grootkeukens

Stap 5: Voer je actieplan uit

Minder vlees: workshop plantaardig koken voor leerkrachten voeding

Stap 5: Voer je actieplan uit

Minder voedselverspilling: afvalmetingen

Stap 5: Voer je actieplan uit

Lokaal & seizoensgebonden: GF@S Belgian Style

Stap 5: Voer je actieplan uit

Belang van communicatie!

- Nieuwsbrief van de school
- Pancartes
- In ‘de Vitrine’
- Tijdens ‘het woordje’
- Banner van smartschool
- In de schoolagenda
- …

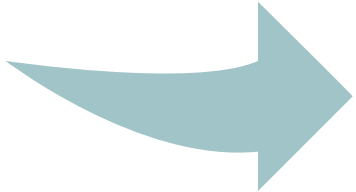
Stap 6: Evalueer en stuur bij

- Conflicterende belangen – hoe ga je daar mee om?
  - Choose your battles

Stap 7: Veranker in het beleid

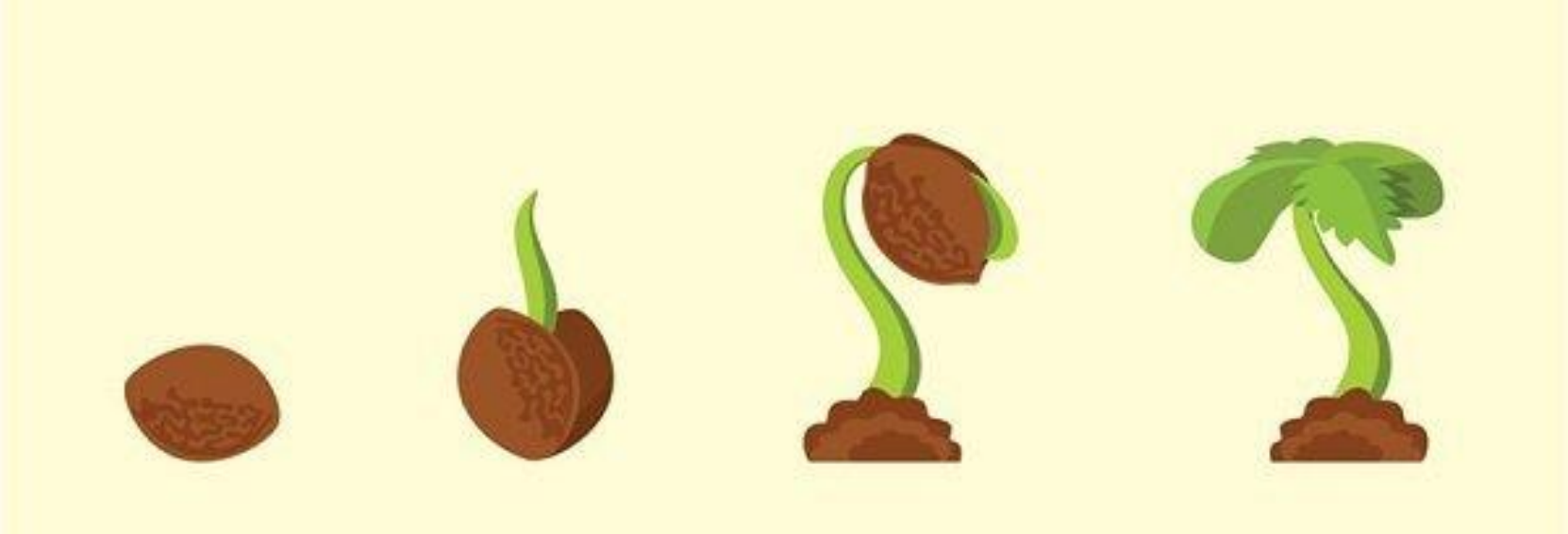
Schrijf een voedingsbeleid uit. Mogelijke elementen:

- Visie op voeding
- Visie op warme maaltijden
- Visie op overige consumptie
- Voedingseducatie



Draag dit uit!

Stap 8: terug naar stap 1



Toolkit

HET GOODFOOD@SCHOOL

STAPPENPLAN

Zo ga je aan de slag!

GOODFOOD@SCHOOL

ACTIEFICHES

Kant-en-klare inspiratie

GOODFOOD@SCHOOL

LEERMIDDELEN

Lesmateriaal via KlasCement

GOODFOOD@SCHOOL

STARTERSKIT

Starterskit

Starterskit

KlasCement

Ga jij aan de slag op jouw school?

Wat neem je mee uit deze workshop?

www.mentimeter.com

En nu?

- Ga zelf aan de slag met de toolkit
- Onderteken als school het charter

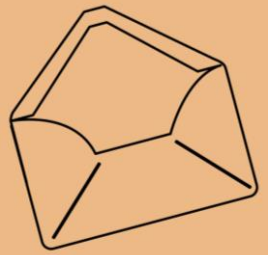
- Schrijf je in op onze maandelijkse nieuwsbrief
- Doe inspiratie op op onze website

- Doe met je leerlingen mee aan #ronddewereld

Wij ondersteunen jullie!

Welkom op het maandelijkse GoodFood@School vragenuurtje

- Volledig vrijblijvend!
- Eerstvolgend moment: woensdag 31/3, 14h-15h



Of stuur ons een mailtje met je vraag

Naomi Dries
naomi.dries@rikolto.org

Karen Slosse
karen.slosse@rikolto.org

Myrthe Peijnenborg
myrthe.peijnenborg@rikolto.org

GoodFood@School
www.goodfoodatschool.be
info@goodfoodatschool.be

Rikolto België vzw
Blijde Inkomststraat 50
3000 Leuven
016/31 65 80
www.rikolto.be
info@rikolto.be