

Go!
OUDERS



OUDERS EN GEZONDHEID

OUDEBLIK

INLEIDING

Gezondheidsbeleid is één van de dingen die pas écht slagen als ouders en school er samen aan werken. Wil je kinderen echt iets bijleren over gezondheid, dan is het een must om actief aan de slag te gaan binnen en buiten de school. Veel scholen geven aandacht aan gezondheidsthema's, maar ook ouderwerkingen kunnen hun steentje bijdragen. We geven een overzicht aan informatie, materialen, tips en goede praktijkvoorbeelden die jullie kunnen gebruiken.

GEZONDHEID BINNEN HET GEZIN

Gezonde voeding

Gezond eten is gelukkig minder complex dan men ons soms wil doen geloven. Het is belangrijk om voldoende water per dag te drinken, te variëren in voedsel en voldoende gezonde voeding te eten. Bekijk zeker eens de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. [De voedingsdriehoek](#) geeft richtlijnen die haalbaar zijn voor iedereen en ermee rekening houden dat er op lange termijn genoeg en gezond voedsel is voor de gehele bevolking.

➔ Meer informatie over de voedingsdriehoek is te vinden op:
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>



- Wist je al dat lokaal seizoensvoedsel lekkerder én goedkoper is dan duur importfruit en -groenten buiten het seizoen? Goed voor je lichaam en je portemonnee. Op de website van Velt, vind je een [groente- en fruitkalender](#) die je kan uitprinten en ophangen op de koelkast.
- Probeer regelmatig een [gezond tussendoortje](#) aan jouw kind te geven, zowel thuis als mee naar school. Met de gezonde tussendoortjesplanner van het Vlaams Instituut Gezond Leven kan je gezond eetgedrag stimuleren en inspiratie opdoen voor verantwoorde tussendoortjes. Je kan de gezonde tussendoortjesplanner downloaden en afprinten zodat je samen met je kinderen gezonde snacks kan kiezen.
- Een gezonde én lekkere brooddoos voorzien als ouders hoeft niet moeilijk te zijn. In samenwerking met Sofie Dumont bundelde het Vlaams Instituut Gezond Leven enkele lekkere én haalbare [lunchboxreceptjes](#) voor kinderen.
- Een feestje is altijd plezier en vaak hoort daar een traktatie bij. Een gezonde én verrassende traktatie, dat is niet altijd even makkelijk. Slurp & Slice van het Vlaams Instituut Gezond Leven geven een inkijk in hun [traktatieboek](#) boordevol inspiratie voor frisse dranken, gezonde hapjes en verantwoorde tussendoortjes.
- Zijn je kinderen zot van frietjes, maar niet zo zot van groenten? Probeer dan eens groentefrietjes te maken met stevige groenten (zoete aardappel, pompoen, wortel, pastinaak,...). Je doet dit door simpelweg de groenten in frietvorm te snijden om deze vervolgens beetgaar te grillen in de oven.
- Zoek samen met jouw kind leuke kookboeken in de bib en probeer thuis toffe gerechtjes uit.



Voor meer inspiratie over gezonde voeding, kan je zeker een kijkje nemen op ons Pinterestbord **'gezondheid thuis en op school'**.

Samen bewegen

Naast gezonde voeding is voldoende beweging belangrijk om ons lichaam gezond te houden. Vaak is het niet eenvoudig om de nodige beweging te krijgen. We hebben geen tijd of een abonnement bij een dure sportclub past niet binnen ons budget. Toch hoeft beweging niet duur te zijn. Je kan er zelfs een gezellige gezinsactiviteit van maken en bewegen kan je binnen én buiten doen. De **bewegingsdriehoek** van het Vlaams Instituut Gezond Leven helpt je om een gezonde mix te vinden tussen bewegen, staan en zitten.

➔ Meer informatie over de bewegingsdriehoek is te vinden op:

<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>



- Ga samen wandelen of fietsen en probeer dit interessant te maken: neem de verrekijker mee, een bloemen-, vogel- of insectengids en ga op zoek naar... . Op de website van **Natuurpunt** vind je de natuurgebieden die interessant zijn om met kinderen te bezoeken. Je vindt er wandelingen die toegankelijk zijn met de kinderwagen of waar je zelfs een speelbos of vogelkijkhut tegenkomt.
- Ergernissen tijdens een wandeling aan het zwerfvuil? Misschien is plogging dan een toffe gezinsactiviteit. Plogging is een Zweedse trend waarbij je al lopend zwerfvuil oprapt. Het bukken is ongeveer hetzelfde als een squat doen, wat je activiteit meteen veel intensiever maakt. Je kan ploggen ook perfect al wandelend doen.
- Probeer eens een actief spelletje. Een hinkelspel tape of krijt je heel snel op de grond: binnen of buiten.



Voor meer actie binnen- en buiten, laat je inspireren door onze Pinterestborden **'binnen spelen & knutselen'** en **'buiten spelen'**.

Samen ontspannen

We leven gejaagd en staan regelmatig onder druk. Ook onze kinderen zitten mee in dit drukke leven en hebben vaak last van stress. Dus waarom niet eens lekker relaxen als gezinsactiviteit?

Wanneer we onder druk staan, grijpen we sneller naar een ongezonde snack en suiker- of cafeïnerijke dranken. Tijdens de examens staan onze jongeren vaak onder druk. Ook zij grijpen dan naar ongezonde voeding die een snelle energieboost geeft. Stel hen voor om ongezonde snacks en suiker- of cafeïnerijke dranken te vervangen door iets lekkers en gezond.

Naast gezonde voeding zijn ook beweging en ontspanning in tijden van examens zeer belangrijk voor jongeren. Het helpt hen om even de gedachten te verzetten, waardoor na de beweging- of ontspanningsactiviteit de concentratie tijdens het leren veel beter is. Besteed als ouder hier voldoende aandacht aan en schrap niet zomaar alle ontspanningsactiviteiten of hobby's van je kind tijdens een examenperiode.



- Wist je dat blauwe bessen veel vitamine C bevatten en de ideale studiesnack voor jouw kind zijn.
- Gezichtsmaskers zijn het perfecte middel om eens lekker te ontspannen. En nee, je moet hiervoor niet dure gezichtsmaskers gaan kopen in de winkel. Je kan ze heel makkelijk zelf thuis maken met de kinderen én met een klein budget. Op het internet vind je heel wat makkelijke DIY-gezichtsmaskers die je thuis met een paar ingrediënten kan uitproberen.
- Laat je blokkende student voldoende bewegen en ontspannen.



Wil je graag meer inspiratie? Bekijk dan zeker eens ons Pinterestbord [‘gezondheid thuis en op school’](#).

WERK MAKEN VAN GEZONDHEID OP SCHOOL

Het onderwijs heeft een belangrijke rol te spelen bij de vorming en opleiding van kinderen en jongeren tot gelukkige en gezonde volwassenen. Voldoende aandacht voor gezondheid op school is belangrijk, want een gezonde school biedt vele voordelen voor leerling én school. Gezonde leerlingen kunnen zich veel langer concentreren, zijn creatiever, voelen zich beter in hun vel en behalen ook betere leerresultaten. Redenen genoeg om aan de slag te gaan met gezondheidsthema's en het gezondheidsbeleid op school verder uit te rollen.



- Werk met voldoende tussenstapjes.
- Probeer aan iedere negatieve boodschap een stimulerende boodschap of maatregel te koppelen.
- Voorzie voor elk verbod ook een stimulerende maatregel.

Een gezondheidsbeleid als basis

Start niet halsoverkop aan verschillende losse acties rond gezondheidsthema's, maar neem als startpunt het gezondheidsbeleid. Om als school kinderen en jongeren op te leiden en te vormen tot gezonde en gelukkige volwassenen, is het niet voldoende om enkel losse acties of lessen te voorzien over gezondheidsthema's. Het gezondheidsbeleid vormt de basis en de losse acties rond gezondheid vormen de concretisering van dat beleid. Losse acties met een doordacht gezondheidsbeleid als basis hebben meer kans om een grondig effect teweeg te brengen.

Heb je nood aan informatie over hoe jouw school een gezondheidsbeleid kan uitrollen? Ga dan zeker een kijkje nemen bij de [Gezonde School](#) van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Zij maakten [een stappenplan](#) hoe je als school in zeven stappen naar een sterk gezondheidsbeleid evolueert.

Een draagvlak creëren

Het creëren van een draagvlak rond gezondheid op school is erg belangrijk. Leerlingen, schoolteam en ouders informeren, sensibiliseren en laten participeren is hiervoor de sleutel. Werk hierbij met voldoende tussenstappen, want iedereen meekrijgen in het verhaal is een continu proces. Meer dan in het basisonderwijs, is het in het secundair onderwijs nog belangrijker om leerlingen mee te krijgen in het verhaal. Zet jongeren zelf aan het stuur. Leerlingen in het secundair onderwijs zullen meer getriggerd worden door leeftijdsgenoten.

Informeert en sensibiliseer

Informeert en sensibiliseer leerlingen over de vele voordelen van gezonde voeding en voldoende beweging. Leerlingen die op de hoogte zijn van de positieve impact op klimaat, mens en dier zullen ook meer bereid zijn om gezondheid op school een plek te geven. Het sensibiliseren van leerlingen kan op verschillende manieren. Er zijn heel wat documentaires, online lezingen (bijvoorbeeld Ted-talks), vormingen van organisaties,... over gezondheidsthema's die leerlingen kunnen aanzetten tot bewustwording en reflectie. Eens jongeren voldoende geïnformeerd en gesensibiliseerd zijn kan makkelijker worden overgegaan naar participatie.

Het schoolteam is een tweede belangrijke groep om te informeren en te sensibiliseren. Leerkrachten hebben een belangrijke voorbeeldfunctie op school naar de leerlingen toe. Binnen de school werken aan gezondheid als leerlingen hun leerkrachten bijvoorbeeld iedere dag zien roken aan de schoolpoort zal een tegenstrijdige boodschap geven.

Betrek ook de ouders in het hele verhaal. Voer een open communicatie over gezondheid op school naar ouders toe. Denk na hoe je met ouders hierover het best kan communiceren. Het is belangrijk om te communiceren wat er kan veranderen, maar ook om te melden wat er mogelijks als alternatief komt en waarom die verandering zo belangrijk is. Voorzie voor elk verbod stimulerende afspraken.

Werken aan gezondheid met ouders van verschillende culturen? Dan is het belangrijk om je communicatie hierop af te stemmen. De voedingsdriehoeken bestaan in verschillende talen en er zijn [brochures](#) die rekening houden met de eetgewoontes en voedingsmiddelen binnen andere culturen.

Maak participatie mogelijk

Na de fase van informeren en sensibiliseren, hoe overgaan tot participatie? Je kan leerlingen, het schoolteam en ouders op diverse manieren laten participeren rond gezondheidsthema's op school. Vraag medewerking van de leerlingenraad, de ouderwerking of van de schoolraad. De schoolraad kan gezondheidsthema's opnemen als een agendapunt tijdens een overleg met de directie.



- Bevraag de leerlingen en het schoolteam: aan wat denken zij bij gezonde voeding? Wat missen ze op school qua gezonde voeding?...
- Bevraag de ouders via een enquête op een laagdrempelige manier, met voldoende aandacht voor de diversiteit op je school en de kwetsbare thuissituaties.
- Stel op school een werkgroep rond gezondheid samen. Deze werkgroep kan bestaan uit leerlingen, leerkrachten, ouders en eventueel andere lokale actoren. Probeer jongeren zelf aan het stuur te zetten.
- Laat leerlingen, leerkrachten en ouders acties mee bedenken en organiseren, bijvoorbeeld een soepverkoop.
- Organiseer een brainstormavond, een workshop of een wereldcafé waar iedereen zijn of haar mening kwijt kan.

Wil je ontdekken wat beter kan en wat door ouders gewaardeerd wordt? Via de vragenlijst 'ouders en gezondheid op school' in bijlage kan je ouders bevragen en hun mening in kaart brengen. Je kan de vragenlijst meteen afdrukken of naargelang de situatie van jouw school makkelijk aanpassen. Met de resultaten beschik je als school over zeer bruikbare input om verdere acties rond gezondheid op school te ondernemen.



Acties ondernemen

Naar een gezonde school toewerken is ook actie ondernemen. Van scholen wordt er verwacht dat ze eerst een gezondheidsbeleid uitwerken vooraleer er actie wordt genomen. Het aanbieden van gezonde voeding en drank, het ter beschikking stellen van voldoende kraantjeswater en het voorzien van bewegingsactiviteiten voor de leerlingen kunnen als belangrijke bouwstenen worden beschouwd.

Gezonde voeding en drank aanbieden

Een gezond voedingsaanbod op school levert veel voordelen op voor kinderen. Het is belangrijk om stapsgewijs te werken aan gezonde en betaalbare voeding op school. De afgelopen jaren werden er heel wat acties genomen om gezonde voeding en drank op scholen te promoten. De voormalig Vlaams minister van Onderwijs (Hilde Crevits) en Welzijn (Jo Vandeuren) maakten samen met verschillende actoren uit de voedingsindustrie en de onderwijspartners afspraken rond het voedingsaanbod op Vlaamse scholen. Zo kwam de **engagementsverklaring** tot stand met als doel om tot een evenwichtiger en gezonder dranken- en tussendoortjesbeleid op school te komen tegen het schooljaar 2020-2021.

Die engagementsverklaring werpt zijn vruchten af, want in basis- en secundaire scholen zien we stapsgewijs beduidend minder ongezonde dranken en tussendoortjes. Het aanbieden van frisdranken is door het uitdoofbeleid in het basis- en secundair onderwijs verboden.

Ook de tussendoortjes die kinderen mogen meebrengen naar school zijn vaker verbonden aan strengere voorwaarden. Gezonde snacks zoals fruit of groenten worden aangemoedigd, terwijl gesuikerde koekjes worden ontmoedigd. Een bekend initiatief in het basisonderwijs voor gezonde snacks is **'Oog voor Lekkers'**, vroeger beter bekend als tutti-frutti. De school kiest een vaste dag in de week waarop alle leerlingen samen een gezond tussendoortje krijgen, meestal gaat dit over een stukje fruit. Indien je school in aanmerking komt voor dit project, heb je recht op subsidies waardoor de kosten zeer minimaal of onbestaand blijven. Je kan als school ook zelf een abonnement afsluiten met een leverancier die op een vaste dag in de week vers fruit, groenten en/of melk komt bezorgen op school.

Secundaire scholen kunnen meedoen aan **'Snack & Chill'**. Een project van het Vlaams Instituut Gezond Leven, waarbij leerlingen betrokken worden om gezonde, betaalbare snacks en dranken aan te bieden voor hun medeleerlingen in een gezellig kader.

Ook wat betreft schoolmaaltijden zijn er doorheen de tijd stappen in de goede richting gezet. In 2019 kwam [een charter](#) tot stand voor gezonde, evenwichtige en duurzame schoolmaaltijden. Het charter geeft richtlijnen voor de samenstelling en het aanbieden van gezonde warme maaltijden en broodjes. Dit charter werd ondertekend door verschillende cateraars, de toenmalig Vlaams minister van Onderwijs en de onderwijsverstrekkers. Om als school verder aan de slag te gaan rond gezonde voeding ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven [een leerlijn voeding en kant-en-klare materialen](#) om scholen te ondersteunen.

Kraantjeswater voor iedereen

Voorzie voor iedere leerling drinkbaar kraantjeswater en maak het drinken van kraantjeswater aantrekkelijk op school. Laat leerlingen bijvoorbeeld tijdens een speeltijd hun water pimpen met muntblaadjes en vers fruit.

Beschouw het beschikken over een herbruikbare drinkfles niet als een evidentie. Geef bijvoorbeeld elke leerling een drinkfles die ze mogen versieren. Zo moedig je als school leerlingen aan om water te drinken en verklein je de plastic afvalberg. De drinkflessen kunnen bijvoorbeeld worden aangekocht via een aankoop of een bijdrage van de ouderwerking, een crowdfunding van de school,... . Hierdoor vallen de leerlingen met een kwetsbare thuissituatie niet uit de boot.

Voldoende beweging op school

Organiseer op school voldoende bewegingsactiviteiten. Leerlingen zitten gemiddeld zes tot negen uur stil per dag, dit heeft een negatieve impact op lichaam en geest. Een school kan diverse initiatieven nemen om leerlingen meer te laten bewegen. Organiseer activiteiten tijdens de middag zoals bijvoorbeeld een zumba, een wedstrijd voetbal of een trappenloop. Doe verplaatsingen en uitstappen in klasverband te voet of met de fiets, ... of betrek (outdoor) bewegingsactiviteiten in je les zoals bij [basisschool De STEMpel te Brugge](#).



“Een les meten kan je in de klas doen, maar je kan ook naar buiten gaan met meetlatten en met stoepkrijt een figuur gaan tekenen op de speelplaats. Of een oefenspel rond spelling waarbij kinderen van post naar post moeten lopen met het juiste antwoord. Op die manier combineren we leerstof van in de klas buiten via beweging. Alles wat we maar kunnen bedenken dat buiten kan, doen we ook buiten.”

– Cindy Cottenjé – BS De STEMpel Brugge

Heb je als school nood aan ondersteuning rond beweging op school? De organisatie [MOEV](#) helpt je graag verder om te werken aan een bewegingsrijke schoolcultuur.

De rol van ouders

Ouders hebben een belangrijke rol, zowel binnen als buiten de school. Als een school werkt rond gezondheidsthema's heeft dit veel meer slaagkans indien de ouders betrokken worden. Het is als ouders moeilijk om kinderen het belang van gezonde voeding en voldoende beweging bij te brengen indien de schoolomgeving hier geen aandacht aan besteedt, maar dat geldt ook omgekeerd. Het is moeilijk voor een school om het belang van een gezonde school bij te brengen als de thuisomgeving geen aandacht besteedt aan gezonde voeding en voldoende beweging. Ouders kunnen de boodschap die de school meegeeft thuis ondersteunen.

Ouders vervullen een belangrijke voorbeeldrol naar hun kinderen toe. Kinderen leren veel bij door te kijken naar ouders en bootsen hun gedrag na. Probeer als ouder zelf het goede voorbeeld te geven en samen nieuwe smaken te ontdekken. Kinderen vinden het fantastisch om samen gezonde voeding te ontdekken en samen te bewegen.

Binnen de school hebben ouders via de schoolraad en/of ouderraad inspraak rond gezondheid op school. In iedere schoolraad zetelen 3 ouders. Het [bijzonder decreet van het gemeenschapsonderwijs](#) voorziet dat er binnen de schoolraad advies kan worden gegeven over de organisatie van activiteiten, het schoolwerkplan en het veiligheids-, en welzijnsbeleid van de school voor de leerlingen.

Ouders die vragen, voorstellen of opmerkingen hebben over gezondheid op school, kunnen terecht bij de leden van de schoolraad en/of ouderraad. Voor het actief meewerken aan het gezondheidsbeleid van de school, kunnen ouders terecht bij de ouderwerking (de ouderraad of de oudervereniging). Je vraag of voorstel kan dan aan bod komen in een vergadering. Je kan natuurlijk ook altijd iemand van het schoolteam aanspreken met jouw vraag, voorstel of opmerking rond gezondheid.

EEN GEZONDE OUDERWERKING

Wil je als ouderwerking zelf de aandacht rond gezondheid op school vergroten en/of de inspraak en betrokkenheid van ouders hierin verhogen? Dan zijn er verschillende pistes om actie te ondernemen: de ouderwerking kan een bestaand initiatief van de school ondersteunen of zelf initiatief nemen.

De commissie Gezondheidsbevordering van de Vlaamse Onderwijsraad werkte in samenwerking met GO! ouders en de andere ouderkoepels [een servicedocument](#) voor ouders uit. Dit document dient om ouders en ouderwerkingen te ondersteunen die graag een handje helpen met het gezondheidsbeleid op hun school.

Een ouderwerking kan ook zelf initiatief nemen en bijvoorbeeld kiezen om een vorming te geven voor geïnteresseerde ouders. Via GO! ouders kan je een vorming - gegeven door één van onze externe partners - voor ouders aanvragen over '[gezond opgroeien: over eten bij kinderen](#)'. Je kan ook een stap verder gaan en met de ouderwerking een gezond project opstarten: denk in groep na waar de noden zitten, welke strategieën jullie kunnen gebruiken en welke acties jullie gaan plannen.

Indien je als ouderwerking wil samenwerken met externen rond het thema gezondheid (bijvoorbeeld voor een infoavond of een actie), dan kan het zinvol zijn om de [opgestelde handvaten](#) van de Vlaamse Onderwijsraad te lezen.

ouders en school, samen gezond

Al heel wat scholen werken rond gezondheidsthema's en vinden het belangrijk om hiermee de brug naar zoveel mogelijk ouders te slaan. Twee van de bekende en meest verspreide acties hierrond zijn waarschijnlijk wel 'het gezond ontbijt' en 'Oog voor lekkers'. Bij het gezond ontbijt helpen ouders bij de organisatie van het ontbijt en kunnen ze achteraf zelf deelnemen. De oudervereniging van de [basisschool Omer Wattez in Maarkedal organiseerde een gezond ontbijt op school](#). Ouders helpen ook vaak actief mee tijdens Oog voor Lekkens. Ze wassen, schillen, snijden, schenken en verdelen fruit, groenten of gezonde drankjes aan de leerlingen.



"We willen aan de kinderen bewijzen dat een lekker ontbijt ook gezond kan zijn."

- oudervereniging van basisschool Omer Wattez

Naast het gezond ontbijt bestaan er nog andere leuke initiatieven binnen scholen die ouders proberen betrekken bij het gezondheidsbeleid of gezonde voeding en beweging proberen te stimuleren. Zo organiseert [BS de STEmpel](#) een interactieve wandeling voor ouders en de leerlingen, waarbij ze samen tussendoor actieve opdrachten moeten uitvoeren. 'Gezond in de boekentas' is een initiatief op school, waarbij er aan ouders gevraagd wordt om op één of meerdere dagen in de week een gezond tussendoortje mee te geven.

LITERATUURLIJST

Organisaties die werken rond gezondheid op school

<https://www.gezondleven.be/>

Het Vlaams Instituut Gezond Leven wil ons op een toegankelijke manier helpen om gezond te leven. Zij bieden onderbouwd advies, concrete tips en kant-en-klare projecten.

<https://www.vlor.be/gezondheidsbevordering-op-school>

De commissie Gezondheidsbevordering binnen de Vlaamse Onderwijsraad was een overlegorgaan met vertegenwoordigers uit het onderwijs, de overheid en de gezondheidssector. De commissie stelde een actieplan op om het gezondheidsbeleid in de Vlaamse scholen te ondersteunen.

<https://www.moev.be/>

MOEV is een organisatie die alle leerlingen in het Vlaams onderwijs wil stimuleren om voldoende te bewegen. Hiervoor ondersteunen en motiveert het MOEV-team schoolteams bij de ontwikkeling van hun bewegings- en sportbeleid op school.

<https://www.vad.be/>

VAD is het Vlaams expertisecentrum rond alcohol en andere drugs.

Goede praktijken

<https://www.klasse.be/132666/zitgedrag-bewegingstussendoortjes-bewegen-tijdens-les/>

Bewegen tijdens de les? Het kan zo. Vijf leraren vertellen hoe ze hun leerlingen frisser, productiever en creatiever krijgen dankzij de beweegkansen tijdens de les.

<https://www.go-ouders.be/idee%C3%ABn-uit-de-praktijk/gezondheid>

Goede ideeën uit de praktijk van scholen en ouderwerkingen over hoe zij aan de slag gaan rond gezondheidsthema's.

Tools voor ouders en scholen

https://www.go-ouders.be/sites/default/files/atoms/files/servicedocument_voor_ouders.pdf

Meewerken aan het gezondheidsbeleid op school: een servicedocument voor ouders.

<https://www.goodfoodatschool.be/nl/goodfoodschool-toolkit/starterskit>

Rikolto (goodfood@school) bundelde heel wat interessant materiaal samen in een starterskit. Je vind er heel wat gratis materiaal om binnen jouw school mee aan de slag te gaan, gaande van een groente en fruitkalender, placemats over duurzame voeding, affiches tot receptenboekjes en nog zo veel meer.

<https://www.klasse.be/35736/leer-je-kind-voldoende-water-drinken-drink-o-meter/>

Klasse maakte een drinkmeter. Laat je kind aanduiden hoeveel glazen water het heeft gedronken en ga voor die 6 glazen water per dag.

<https://www.oogvoorlekkers.be/ouders/traktatie-inspiratie>

Een traktatieboek vol met inspiratie voor gezonde hapjes, frisse dranken en verantwoorde tussendoortjes.

<https://www.oogvoorlekkers.be/ouders/handige-tussendoortjesplanner>

Een handige tussendoortjesplanner voor ouders.

<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Naar-een-evenwichtig-aanbod-van-dranken-in-de-basisschool.pdf>

Een stappenplan van het Vlaams Instituut Gezond Leven om naar een evenwichtig aanbod van dranken te gaan in het basisonderwijs.

<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Naar-een-evenwichtig-aanbod-van-dranken-in-de-secundaire-school.pdf>

Een stappenplan van het Vlaams Instituut Gezond Leven om naar een evenwichtig aanbod van dranken te gaan in het secundair onderwijs.

<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Naar-een-evenwichtig-aanbod-van-tussendoortjes-BASIS-en-SECUNDAIR.pdf>

Een stappenplan van het Vlaams Instituut Gezond Leven om naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes te gaan in het basis- en secundair onderwijs.

<https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/een-voedingsbeleid-op-school/wat-is-een-voedingsbeleid-op-school/educatie/#materialenoverdevoedingsdriehoek>

Het Vlaams Instituut Gezond Leven werkte materialen rond de voedingsdriehoek, klaar om te gebruiken in of buiten de school.

Verhalen en opinies

<https://www.klasse.be/54386/afspraken-over-gezonde-voeding-zonder-heisa/>

Afspraken over gezonde voeding zonder heisa. Loes Neven van het Vlaams Instituut Gezond Leven geeft advies.

<https://www.klasse.be/155540/duurzame-voeding-leerprestaties-wereld/>

Duurzame voeding verbetert leerprestaties én de wereld.

<https://www.klasse.be/225898/leerlingen-begeleiden-tijdens-een-wandelgesprek-ik-wil-dit-blijven-doen/>

Leerlingen begeleiden tijdens een wandelgesprek: "Ik wil dat blijven doen."

