

BACHELORPROEF

Bevordering van gezonde lunchgewoonten bij jonge adolescenten:

Ontwikkeling van het interventieprogramma
'KSD Gezond & Go'

Bachelor	Toegepaste gezondheidswetenschappen
Academiejaar	2025-2026
Student	Yana Verstraelen
Interne promotor	Lore Vandevivere
Externe promotor	Kato Boeckx

*Eindwerk voorgelegd tot het behalen van de graad van
Professionele Bachelor Toegepaste gezondheidswetenschappen*

WOORD VOORAF

Met trots stel ik u deze bachelorproef voor. Een jaar lang werkte ik aan een interventie rond gezonde lunchgewoonten bij jongeren – een thema dat me ligt en waar ik met veel plezier mee aan de slag ben gegaan.

Het traject verliep niet altijd vlekkeloos. De interventie moest deels door late bezorgdheden tweemaal worden uitgesteld, wat voor de nodige stress zorgde. Toch ben ik blij dat ik heb doorgezet. Ik leerde er veel uit, zowel over het werkveld als over mezelf.

Graag wil ik een aantal mensen uitdrukkelijk bedanken die dit project mee mogelijk hebben gemaakt.

Mijn oprechte dank gaat uit naar mijn interne promotor Lore Vandevivere voor haar begeleiding, geduld en steun op de moeilijkste momenten. Ik ben haar daar heel dankbaar voor.

Ook mijn externe promotor Kato Boeckx wil ik van harte bedanken. Haar openheid en praktische hulp maakten de uitvoering van dit project mogelijk.

Een bijzondere dank gaat ook naar de leerlingen van de planningsgroep: Wine Biesmas, Linus Claes, Basiel de Keersmaeker, Matthias Dompers, Febe Gewalt, Emine Ibrahim, Lia Jacobs, Oona Jonckers, Esther Longeval, Lenthe Mertens, Mado Peeters, Nomi Vanattenhoven, Yolien Verstraelen en Nyssa Vincent. Jullie enthousiasme en frisse blik hebben dit project mee vorm gegeven. Het was een plezier om met jullie samen te werken.

Verder dank ik de directie, het secretariaat en alle leerkrachten en toezichthouders van KSD die hebben meegewerkt aan de uitvoering van de interventie.

Tot slot wil ik mijn papa bedanken voor zijn steun en aanmoedigingen doorheen het hele jaar. Ook mijn medestudenten verdienen een welgemeende dankjewel.

Ik hoop dat deze bachelorproef een kleine bijdrage levert aan het nadenken over gezonde voeding op school.

Yana Verstraelen

Mei 2026

Inhoud

BACHELORPROEF	1
WOORD VOORAF	3
1 STAP 0: ORIËNTATIEFASE	7
1.1 Aanleiding	7
1.2 Werkveldpartner	8
2 STAP 1: PROBLEEMANALYSE	9
2.1 Samenstelling van de planningsgroep	9
2.1.1 Doelgroep	9
2.1.2 Implementeerders	9
2.1.3 Stakeholders	9
2.1.4 Concrete Planningsgroep	9
2.1.5 Overlegmomenten met de planningsgroep	0
2.2 De probleemanalyse	2
2.2.1 Schema Precede-Proceed model	2
2.2.2 Individueel gedrag	3
2.2.3 Gezondheidsprobleem	4
2.2.4 Kwaliteit van het leven	6
2.2.5 Individuele determinanten	8
2.2.6 Omgevingsfactoren	8
2.2.7 Determinanten van belangrijke omgevingsactoren	11
2.3 Capaciteiten van de doelgroep en omgeving	12
2.4 Interventiedoelstelling(en)	13
3 STAP 2: PROGRAMMADOELEN	14
3.1 Einddoelen voor gedrag en omgeving	14
3.2 Specifieke gedragsdoelen (PO)	14
3.3 Veranderbare en belangrijke determinanten	14
3.4 Matrix met veranderdoelen (CO)	16
4 STAP 3: PROGRAMMAONTWERP	18
4.1 Ideeën van de planningsgroep over het programma	18
4.2 Methodieken en technieken bij de veranderingsdoelen	18
4.2.1 Voor de doelgroep	18
4.2.2 Voor de omgevingsactor(en)	21
5 STAP 4: PROGRAMMAPRODUCTIE	23
5.1 Structuur en ontwikkeling van programma	23
5.1.1 Informatiecampagne	23
5.1.2 De klassencompetitie	26
5.2 Afstemming van het programma met de planningsgroep	28
5.3 Financieel plan	29
6 STAP 5: IMPLEMENTATIEPLAN	30
6.1 Overzicht & rol van implementeerders	30
6.2 Adoptie	30

6.3	Implementatie	32
6.4	Continuering	34
7	STAP 6: EVALUATIEPLAN	35
7.1	Methodologie	35
7.2	Resultaten	37
7.2.1	Effectevaluatie	37
7.2.2	Productevaluatie	38
7.2.3	Procesevaluatie	39
8	CONCLUSIE	40
8.1	Algemene conclusie	40
8.2	Discussie: Sterktes & zwaktes	40
8.3	Toekomstige aanbevelingen	41
9	REFERENTIELIJST	42
10	BIJLAGEN	49
10.1	Uitgewerkt interventiemateriaal (stap 4)	49
10.1.1	Informatiecampagne	49
10.1.2	Klassenchallenge	73
10.2	Uitgewerkt implementatiemateriaal (stap 5)	76
10.2.1	Draaiboek leerkachten/school	76
10.3	Uitgewerkte meetinstrumenten (stap 6)	81
10.3.1	Vragenlijst Pre test	81
10.3.2	Vragenlijst Post test	90
10.3.3	Vragenlijst personeel	97
10.4	Uitgebreide beschrijving van gewenst gedrag voor een gezonde lunch bij jonge adolescenten	100
10.4.1	Evenwichtige Voedselkeuze	100
10.4.2	Gepaste Portiegrootte	103
10.4.3	Mindful Eten	103
10.4.4	Conclusie	104
10.5	Gevolgen van een suikerdip op kort termijn	105
10.5.1	Fysiologisch Mechanisme	105
10.5.2	Directe gevolgen op kort termijn	105
10.5.3	Vicieuze cirkel	106
10.5.4	Conclusie	106
10.6	BMI-curve	107
10.7	voedingsrichtlijnen voor scholen van het vlaams instituut gezond leven	109
10.7.1	De Actieve Voedingsdriehoek als Basis	109
10.7.2	Specifieke Richtlijnen voor Schoolmaaltijden	109
10.7.3	Richtlijnen voor het Schoolvoedselaanbod	111
10.8	Persoonlijke reflectie – late bijsturing van de interventie door CLB-feedback	113
10.8.1	Situatieschets	113
10.8.2	Inhoud van de CLB-feedback	113
10.8.3	Aanpassingen aan de interventie	113
10.8.4	Persoonlijke beleving	114

10.8.5 Leermoment	114
10.9 Tabellen en grafieken	115
10.9.1 Steekproefbeschrijving	115
10.9.2 Lunchgedrag	115
10.9.3 Kennis	116
10.9.4 Attitude	117
10.9.5 Eigen-effectiviteit	118
10.9.6 Concentratie	118
10.9.7 Productevaluatie	119

1 STAP 0: ORIËNTATIEFASE

Stap 0, de oriëntatiefase, is de voorbereidende stap waarin men onderzoekt rond welk gezondheidsthema een interventie nodig is en in welke setting die zal plaatsvinden. Er wordt nagegaan waar de nood vandaan komt, of er steun is vanuit het werkveld en met welke partners kan worden samengewerkt. Deze fase zorgt ervoor dat de interventie vertrekt vanuit een echte behoefte en voldoende draagvlak heeft om succesvol te worden uitgevoerd.

1.1 AANLEIDING

In kader van mijn opleiding “Toegepaste Gezondheidswetenschappen” krijg ik de mogelijkheid om een bachelorproef te schrijven als afsluiting van mijn studie. Deze bachelorproef stelt mij in staat om mijn opgenomen kennis en onderzoeksvaardigheden toe te passen op een wetenschappelijk onderbouwd onderwerp.

Mijn keuze is gevallen op het thema “een gezonde lunch bij de eerste graad in een middelbare school”, omdat mijn externe promotor dit een belangrijk onderwerp vond. Zij merken namelijk dat veel leerlingen op school geen gezonde lunch eten, waardoor hun aandacht en concentratie in de namiddag duidelijk verminderden in vergelijking met de voormiddag. Daarnaast heb ik zelf toegestemd in dit thema omdat ik zelf veel waarde hecht aan voeding en het belangrijk vind dat jongeren al van kleins af aan leren wat gezonde eetgewoonten zijn. Bovendien is voeding een actueel en relevant onderwerp binnen de gezondheidszorg, en vormt het, samen met beweging en mentale gezondheid, één van de belangrijkste pijlers van een gezonde levensstijl.

Het eten van gezonde voeding is één van de manieren om bijvoorbeeld overgewicht tegen te gaan. In Vlaanderen heeft ongeveer 16% van de kinderen en jongeren (2-17 jaar) overgewicht, waarbij bij jongeren rond 12 jaar het percentage iets hoger ligt dan bij jongere kinderen (Heeft de Vlaming een Gezond Gewicht?, z.d.). In de eerste graad zijn er een aantal lichamelijke zaken die gebeuren waarbij gezonde voeding een belangrijke invloed heeft. Bijvoorbeeld de groeispurt, de spiermassa, tandgezondheid en mentale gezondheid. Voor deze leeftijdsgroep is het daarom cruciaal om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals eiwitten, koolhydraten, gezonde vetten, vitamines en mineralen (Moerloose, 2004-2005).

Door middel van deze interventie wil ik de doelgroep en hun omgevingsactoren inzicht geven in het eetgedrag van jongeren en de mogelijke gevolgen van ongezonde lunch op hun gezondheid en welzijn. Deze interventie draagt bij aan bewustwording en preventie, terwijl het ook waardevolle informatie verzamelt die relevant kan zijn voor gezondheidsprofessionals, scholieren en beleidsmakers.

1.2 WERKVELDPARTNER

Mijn werkveldpartner is de middelbare school KSD, dit staat voor “Katholieke Scholen Diest”. Het is een secundaire gradenschool met een breed aanbod: van heel theoretisch tot heel praktisch.

Het motto van KSD is “*TALENT IN BEWEGING*”. Bij KSD staat een heel team ter beschikking om het talent van leerlingen in beweging te brengen, zodat hun potentieel maximaal kan groeien. Het team gelooft in de wisselwerking tussen het talent van de leerlingen en hun eigen inzet. Leerlingen krijgen de kans om te ontdekken waar ze goed in zijn, en hierbij wordt coaching aangeboden. Bij moeilijkheden is er ook extra begeleiding, terwijl wie een extra uitdaging wil, deze ook kan krijgen.

Met de kernwaarde “*OPENHEID*” benadrukt KSD het belang van een nieuwsgierige blik op de wereld. Leerlingen komen in contact met verschillende meningen, uitgebreide kennis en belangrijke competenties. Soms ontstaan er meningsverschillen, net zoals in de echte wereld, en dan wil KSD net verschil maken met de kernwaarden verbondenheid, respect en solidariteit. Het doel is om een omgeving te creëren waarin iedereen zich goed voelt en een sterke basis heeft voor de toekomst, ondersteund door kwalitatief onderwijs.

De secundaire school telt drie graden. De eerste graad (1e en 2e jaar) staat onder leiding van directeur Tine Ginneberge en bestaat uit 602 leerlingen, en de tweede graad (3e en 4e jaar) onder Ken Vanmechelen en bestaat uit 624 leerlingen. Beide campussen bevinden zich in de Demerstraat te Diest. De derde graad (5e en 6e jaar) wordt geleid door directeur Renilde Verboven en bestaat uit 639 leerlingen, deze campus is gevestigd in de Mariëndaalstraat. De overkoepelende leiding van KSD is in handen van directeur Sophie Tits.

In het eerste middelbaar kan je kiezen tussen de A- en B-stroom. De A-stroom biedt vier trajecten aan, telkens met 27 uur algemene vorming:

- **Traject 1:** sport, STEM en economie & organisatie
- **Traject 2:** wetenschappen, STEM en taal & cultuur
- **Traject 3:** economie & organisatie, STEM en maatschappij & welzijn
- **Traject 4:** klassieke talen (Latijn met initiatie Grieks)

De B-stroom omvat 27 uur algemene vorming, aangevuld met differentiatie-uren: een ontdekkingstraject, project beeld & Nederlands en klasuur.

In het tweede middelbaar blijven de A- en B-stroom bestaan.

- **A-stroom:** 25 uur algemene vorming + een keuzeoptie van 5 uur (7 basisopties) of Grieks-Latijn (7 uur)
- **B-stroom:** 21 uur algemene vorming + een basisoptie van 10 uur

Mijn contactpersonen zijn Kato Boeckx zij maakt deel uit van leerlingenbegeleiding van de eerste graad en begeleidt leerlingen op sociaal-emotioneel en educatief vlak.

2 STAP 1: PROBLEEMANALYSE

De eerste stap van het IMP-model is de probleemanalyse. In deze fase wordt er uitgebreid onderzocht wat het probleem precies is. Het probleem wordt niet alleen in kaart gebracht, maar ook de oorzaken, de gevolgen en de context waarin het probleem zich voordoet. Het doel is om een zo volledig en objectief mogelijk beeld te krijgen van de huidige situatie. Door de grondige analyse wordt er vermeden dat er te snel naar een oplossing wordt gegrepen zonder het echte probleem goed te begrijpen. De probleemanalyse vormt dus de basis voor het verdere proces: een duidelijke en correcte analyse is nodig om later de juiste maatregelen te kunnen nemen.

2.1 SAMENSTELLING VAN DE PLANNINGSGROEP

2.1.1 DOELGROEP

De primaire doelgroep bestaat uit jonge adolescenten (11-14 jaar) in het eerste en tweede middelbaar van de Katholieke scholen Diest. Deze leerlingen bevinden zich in een kritieke ontwikkelingsfase waarin ze ongezonde lunchgewoonten vertonen, met 60% die niet voldoet aan de voedingsrichtlijnen.

2.1.2 IMPLEMENTEERDERS

Potentiële programma-implementeerders zijn vakleerkrachten in het eerste en tweede middelbaar, zoals docenten biologie, lichamelijke opvoeding. Ook de zorgcoördinatoren kunnen de interventie implementeren binnen de schoolcontext. Daarnaast kunnen CLB-medewerkers (Centra voor Leerlingenbegeleiding) als mogelijke uitvoerders fungeren vanwege hun expertise in gezondheidsbevordering. Deze personeelsleden hebben direct contact met de doelgroep en zijn goed gepositioneerd om de interventie binnen de schoolomgeving te integreren.

2.1.3 STAKEHOLDERS

Relevante stakeholders zijn beleidsmakers op onderwijsgebied zoals de onderwijskoepels, die ondersteunend beleid kunnen ontwikkelen. Voedingsexperts van het Vlaams Instituut Gezond Leven kunnen inhoudelijke expertise leveren, terwijl schooldirecties en ouderverenigingen cruciaal zijn voor het draagvlak. Gezondheidsorganisaties zoals de gezondheidmakers en professionals zoals diëtisten en schoolartsen bieden expertise en ondersteuning. Voedingswetenschappers en gedragspsychologen helpen bij wetenschappelijke onderbouwing. Praktische partners zoals cateringbedrijven, lokale voedselproducenten en -leveranciers zijn belangrijk voor implementatie. Jeugdorganisaties, sportverenigingen en leerlingenraden bevorderen betrokkenheid binnen en buiten school. Gemeentelijke overheden kunnen faciliteren door beleid rond voedselaanbod. Mediapartners en sociale media-influencers kunnen helpen bij bewustwordingscampagnes. Tenslotte bieden ervaringsdeskundigen zoals scholen met succesvolle gezonde voedingsbeleid waardevolle praktijkinzichten.

2.1.4 CONCRETE PLANNINGSGROEP

De exacte samenstelling van de planningsgroep is nog niet definitief, aangezien eerst moet worden in kaart gebracht wie interesse heeft. Kato Boeckx, leerlingbegeleider van de eerste graad en ook mijn contactpersoon vanuit KSD zal deelnemen. Potentiële collega's van leerlingenbegeleiding, medewerkers van het secretariaat en geïnteresseerde leerkrachten zullen mee in de planningsgroep zitten. Onder andere ook de preventieadviseur en een representatief aantal leerlingen. (Oona Jonckers, Yolien Verstraelen, Linus Claes, Basiel de Keersmaeker, Matthias Domders, Wine Biesmans, Lenthe Mertens, Esther Longeval, Lia Jacobs, Febe Gewalt, Emine Ibrahim, Mado Peeters, Nomi Vanattenhoven, Nyssa Vincent, Kato Boeckx en de CLB-arts)

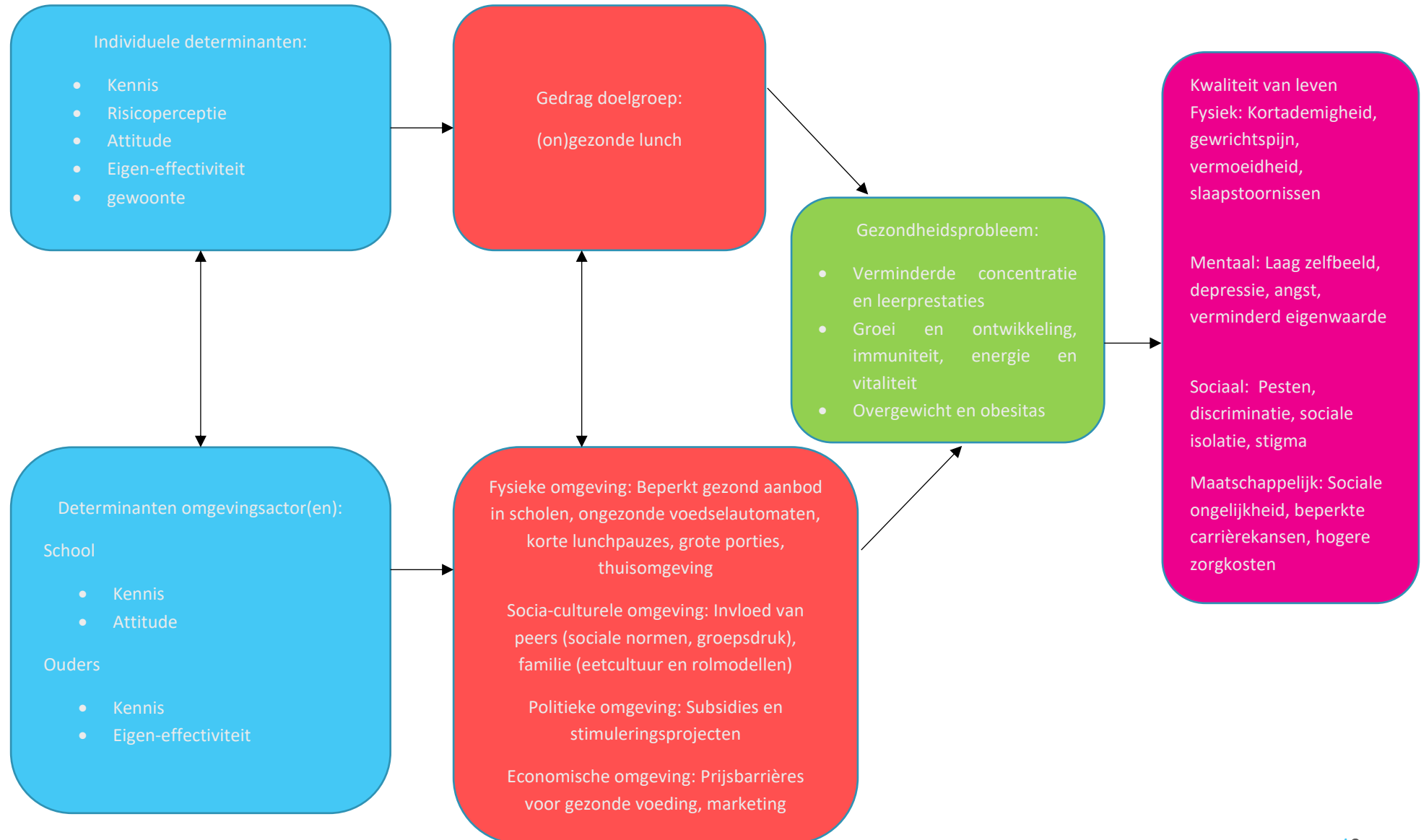
2.1.5 OVERLEGMOMENTEN MET DE PLANNINGSGROEP

DATUM	GESPREKSPARTNERS	INHOUD	VORM
06/10/2025	Kato Boeckx	Precede-model overlopen, determinanten afgestemd. Ik heb toezicht gehouden in de refter om te kijken wat leerlingen meenamen als lunch naar school.	Mondeling in KSD In de refter in KSD, voornamelijk observeren, ik heb sommige leerlingen ook aangesproken.
07/11/2025	Kato Boeckx Oona Jonckers, Yolien Verstraelen, Linus Claes, Basiel de Keersmaeker, Matthias Domders, Wine Liesmans en Lenthe Mertens	Kort overlopen wat de bedoeling is van de planningsgroep, leerlingen tijdens de speeltijd gaan zoeken die mee in de planningsgroep willen. Samen met deze leerlingen tijdens de middag gebrainstormd over C.O.'s, over hun mening rond gezonde lunch en over de acties die al gebeuren op de school.	Mondeling in KSD Mondeling in KSD
05/12/2025	Oona Jonckers, Yolien Verstraelen, Matthias Domders, Wine Liesmans en Lenthe Mertens Kato Boeckx	We hebben verder gebrainstormd over het programma en het vervolledigd. Het idee met haar ook overloopt, en praktische zaken besproken ivb het programma.	Mondeling in KSD Mondeling in KSD
04/02/2026	Kato Boeckx	We hebben bepaalde praktische zaken nog afgetoetst zodat alles zeker klopt dat vermeld staat.	Online meeting

13/03/2026	Oona Jonckers, Yolien Verstraelen, Febe Gewalt, Lia Jacobs, Esther Longeval, Mado Peeters, Nomi Vanattenhoven Wine Liesmans en Nyssa Vincent	We hebben alle posters overlopen, en bepaalde zaken aangepast zodat het zeker aantrekkelijk en duidelijk zou zijn voor de doelgroep	Mondeling in KSD
29/04/2026	Kato Boeckx, Lore Vandevivere en CLB-arts van de school	De CLB-arts van de school had terechte feedback waardoor er aanpassingen moesten gebeuren aan de interventie.	Online meeting
21/05/2026	Oona Jonckers, Yolien Verstraelen, Emine Ibrahimi en Esther Longeval	Dit was een feedback moment over heel de interventie.	Mondeling in KSD

2.2 DE PROBLEEMANALYSE

2.2.1 SCHEMA PRECEDE-PROCEED MODEL



2.2.2 INDIVIDUEEL GEDRAG

Gezond gedrag bij jongeren, zoals kiezen voor voedzame maaltijden, speelt een cruciale rol in het voorkomen van overgewicht, obesitas en verminderde concentratie. Het dagelijks consumeren van gevarieerde voeding, waaronder groenten, fruit, volkorenproducten en voldoende water draagt bij aan een gezond gewicht en ondersteunt de cognitieve functies, wat essentieel is voor schoolprestaties.

Ongezonde eetgewoonten, zoals het regelmatig consumeren van calorierijke, maar voedingsarme lunches (bijvoorbeeld: fastfood, snacks en suikerhoudende dranken), verhogen het risico op overgewicht en obesitas. Deze gewoonten leiden tot een positieve energiebalans, waarbij meer calorieën worden geconsumeerd dan verbruikt, wat resulteert in vetopslag (Lore Van Brabandt).

Bovendien heeft een ongezond dieet negatieve effecten op de concentratie en cognitieve functies van jongeren. Een gezond voedingspatroon heeft een positieve impact op de concentratie, alertheid en geheugen van jonge adolescenten. Daarentegen kunnen voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan suiker en vet leiden tot schommelingen in de bloedsuikerspiegel, wat resulteert in verminderde concentratie en cognitieve prestaties (gezond eten begint op school, 2024). Het huidige gedrag kan als volgt omschreven worden:

- De voedselkeuze: Een groot deel van de doelgroep kiest voor ongezonde lunchopties zoals voorverpakte snacks, fastfood, witbrood met zoet beleg, frisdranken en snoep.
- Portiegrootte: Jonge adolescenten consumeren vaak te grote porties, met name van energiedichte voedingsmiddelen.
- Eetsnelheid: Veel jonge adolescenten eten hun lunch snel en zonder aandacht, wat kan leiden tot overconsumptie.

Wat¹ is dan het gewenste gedrag voor een gezonde lunch:

- Evenwichtige voedselkeuze: Dagelijkse consumptie van een lunch die voldoet aan de aanbevelingen. Hieronder verstaan we; voldoende groenten en fruit consumeren (minstens één portie), volkorenproducten consumeren, gezonde eiwitbronnen (peulvruchten, noten, magere zuivel, ei, magere vleeswaren), gezonde vetten consumeren, water drinken.
- Een gepaste portiegrootte: Consumptie van de porties die passen bij de energiebehoefte van jonge adolescenten.
- Mindful eten: Rustig en met aandacht eten, wat bijdraagt aan een betere verzadiging en minder overconsumptie.
- Positieve sociale eetcultuur: Een cultuur waarin gezonde lunchkeuzes sociaal geaccepteerd en zelf aangemoedigd worden.

In België zijn de cijfers als volgt:

Slechts 40% van de Belgische jonge adolescenten in de leeftijd 11 – 15 jaar consumeren dagelijks voldoende fruit en groenten (Eetpatroon van de Vlaamse Jongeren, z.d.). Ongeveer 60% van de leerlingen in de eerste graad secundair onderwijs in België voldoet niet aan de voedingsrichtlijnen voor een gezonde lunch (Gezond Eten en Drinken Voor Adolescenten, z.d.). Daarnaast is er ongeveer 45% van de adolescenten die dagelijks gesuikerde dranken consumeert tijdens of rondom de lunch, en 35% eet minstens driemaal per week fastfood of snacks tijdens lunch (Eetpatroon van de Vlaamse Jongeren, z.d.). Ook wordt er aangetoond

¹ Bekijk bijlage 10.4 voor meer informatie.

dat 54% van de leerlingen zelden ontbijten en dat de meerderheid ongezonde maaltijden eet die weinig eiwitten bevatten. Dit suggereert dat een aanzienlijk deel van de leerlingen mogelijk niet de benodigde voedingsstoffen binnen krijgt voor optimale cognitieve prestaties (Nederlands Jeugdinstituut, 2025).

2.2.3 GEZONDHEIDSPROBLEEM

Een gezonde voeding speelt dus een cruciale rol in de ontwikkeling en het welzijn van jonge adolescenten, met directe en langdurige effecten op zowel hun cognitieve prestaties als hun lichamelijke gezondheid. In de context van het eerste en tweede middelbaar is het bevorderen van gezonde eetgewoonten essentieel om optimale leerprestaties te ondersteunen en het risico op overgewicht en obesitas te verminderen.

2.2.3.1 KORTE TERMIJN

Verminderde concentratie en leerprestaties

Concentratie verwijst naar het vermogen van een leerling om de aandacht gericht en langdurig op een taak te houden. Een verminderde concentratie betekent dat een leerling moeite heeft om zich te focussen, snel afgeleid is en taken niet efficiënt kan voltooien. Dit kan zich uiten in rusteloos gedrag, het overslaan van instructies of het niet afmaken van opdrachten (Tip onderwijs, 2025).

Leerprestaties omvatten de resultaten die een leerling behaalt op school, zoals cijfers, testresultaten en algemene academische vooruitgang. Verminderde leerprestaties betekent dat een leerling onder het verwachte niveau presteert, wat kan blijken uit lagere cijfers, onvoldoende beheersing van leerstof of het niet behalen van leerdoelen (Concentratie - Uitleg Begrippen Onderwijs, z.d.).

Een ongezonde lunch kan leiden tot schommelingen in de bloedsuikerspiegel², wat resulteert in energiepieken en -dalen. Deze schommelingen kunnen de concentratie en alertheid tijdens de lessen negatief beïnvloeden. Bovendien kunnen tekorten aan micronutriënten de cognitieve functies verder verslechteren. (Kennisrotonde, 2024).

In Vlaanderen is er nog behoefte aan specifiek onderzoek naar de impact van ongezonde lunches op concentratie van leerlingen in het eerste en tweede middelbaar, bestaande studies onderstrepen het belang van gezonde voeding voor optimale cognitieve prestaties (Waarom Inzetten op Gezonde en Toegankelijke Schoolmaaltijden?, z.d.). Er is wel aangetoond dat leerlingen die regelmatig fastfood consumeren tijdens de lunch gemiddeld 4,5% lagere scores behaalden op gestandaardiseerde wiskunde- en taaltesten vergeleken met leerlingen die gezonde lunches aten (Oh et al., 2016).

2.2.3.2 MIDDELLANGE TERMIJN

Groei en ontwikkeling

De adolescentie is een kritieke periode van snelle groei en ontwikkeling waarbij een juiste voedingsinname essentieel is. Jongeren tussen 12 en 18 jaar ontwikkelen zich snel tijdens de puberteit en hebben daarom specifieke voedingsnoden voor een optimale groei, ontwikkeling en gezondheid. Een uitgebalanceerde lunch met een tekort aan essentiële voedingsstoffen kan de lichamelijke groei vertragen en de ontwikkeling van vitale organen en systemen negatief beïnvloeden (Hoge Gezondheidsraad, 2019). Specifiek voor botgezondheid is deze levensfase cruciaal: veertig tot vijfenveertig procent van de volwassen botmassa wordt tijdens de puberteit gevormd. Ongezonde voeding kan leiden tot verminderde botmineralisatie en

² Bekijk bijlage 10.5 voor meer informatie.

een hoger risico op osteoporose later in het leven (*Aandachtspunten Voeding en Eetgedrag Bij Adolescenten*, 2019).

Immuniteit

Gebalanceerde voeding is fundamenteel voor het goed functionerend immuunsysteem. Adolescenten hebben essentiële voedingsstoffen nodig zoals vitamine A,C,D,E, foliumzuur, ijzer, selenium en zink voor optimale immuun functie. Jongere adolescenten die regelmatig ongezond lunches consumeren, kunnen tekorten ontwikkelen aan deze micronutriënten, die essentieel zijn voor de afweer tegen infecties. Dit kan resulteren in een verhoogde vatbaarheid voor ziekten, een grotere infectierisico en een langere hersteltijd (Maggini et al., 2018).

Energie en vitaliteit

Een ongezonde lunch kan leiden tot schommelingen in de bloedsuikerspiegel, wat resulteert in energiepieken en -dalen. Voor de hersenen is glucose de belangrijkste energiebron, en een te lage bloedsuikerspiegel kan zich uiten in vermoeidheid, nervositeit³ en geïrriteerdheid. Deze wisselende energieniveaus veroorzaken prikkelbaarheid en verminderde vitaliteit tijdens de schooldag. Bovendien kunnen tekorten aan micronutriënten de energieproductie in het lichaam verder belemmeren (*Bloedsuikerspiegel: Lichamelijke Klachten door Schommelende Bloedsuikerspiegel*, z.d.).

2.2.3.3 LANG TERMIJN

Overgewicht en obesitas

Overgewicht en obesitas worden gekenmerkt door een overmatige ophoping van lichaamsvet die de gezondheid kan schaden. Bij jonge adolescenten wordt de Body Mass Index (BMI) aangepast aan leeftijd en geslacht om deze aandoening te definiëren⁴. Overgewicht wordt vastgesteld wanneer de BMI boven een bepaalde drempel ligt, terwijl obesitas een ernstigere vorm is met nog een hogere BMI. Deze aandoening verhogen het risico op andere diverse gezondheidsproblemen, waaronder diabetes type 2, hart- en vaatziekten en psychosociale probleem zoals en laag zelfbeeld en depressie (*Wat Is Overgewicht en Obesitas?*, z.d.).

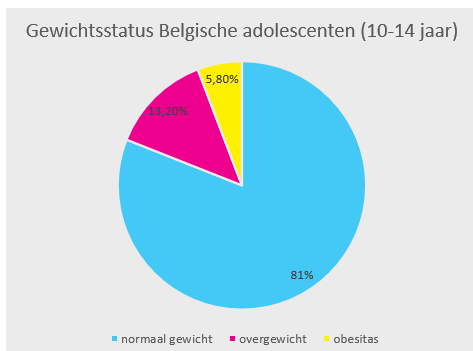
Jonge adolescenten met overgewicht hebben een verhoogde kans (70-80%) (Simmonds et al., 2015) om ook als volwassene overgewicht of obesitas te ontwikkelen (*Overgewicht*, z.d.). Ook hebben jonge obese adolescenten een verhoogd risico op het metabool syndroom, een cluster van aandoeningen waaronder een hoge bloeddruk, hoge bloedsuikerspiegel, abnormale cholesterolwaarden en overmatig buikvet (Kwaliteitsinstituut Voor de Gezondheidszorg et al., z.d.). De levensfase waarin de jonge adolescenten hun bevinden, is een kritieke periode voor botvorming. Ongezonde voeding kan leiden tot verminderende botmineralisatie en een hoger risico op osteoporose later in het leven (NICE, sd).

In België zijn de cijfers als volgt:

Bij 12-jarige heeft 17,6% overgewicht en 4% obesitas. Bij 14-jarige heeft 16,9% overgewicht en 4,1% obesitas. Deze cijfers tonen aan dat een aanzienlijk percentage van de jonge adolescenten in het eerste en tweede middelbaar kampt met gewichtsproblemen (*Overgewicht en obesitas (BMI)*, 2022).

³ Een gevoel van onrust, zenuwachtigheid of spanning.

⁴ Bekijk bijlage 10.6 voor de BMI-curve.

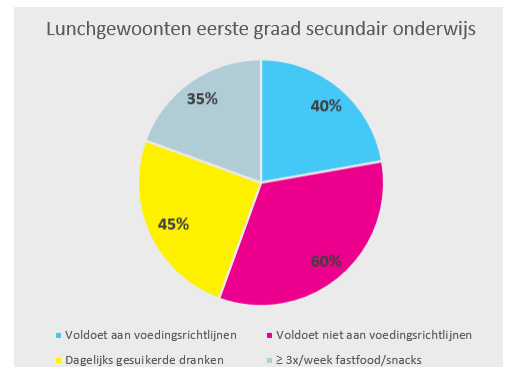


Dit cirkeldiagram toont de gewichtsverdeling onder Vlaamse adolescenten van 10-14 jaar, waaruit blijkt dat 81% een normaal gewicht heeft, 13,2% overgewicht heeft en 5,8% obesitas heeft.

Figuur 1 cirkeldiagram over de gewichtsstatus bij Vlaamse adolescenten (Rapport "De Gewichtsstatus van Kinderen en Jongeren in Vlaanderen.", z.d.)

Dit cirkeldiagram illustreert dat slechts 40% van de jongeren in het eerste graad secundair onderwijs voldoet aan de voedingsrichtlijnen voor lunch, terwijl 60% daar niet aan voldoet.

Figuur 2: cirkeldiagram over de lunchgewoontes bij de eerste graad van het secundair onderwijs (Eetpatroon van de Vlaamse Jongeren, z.d.).



2.2.4 KWALITEIT VAN HET LEVEN

Overgewicht, obesitas en verminderde concentratie/leerprestaties als gevolg van ongezonde voedingsgewoontes hebben versterkende negatieve effecten op de kwaliteit van leven van jonge adolescenten. Deze gezondheidsproblemen beïnvloeden alle aspecten van hun dagelijks functioneren en welzijn (Gezondheidsgerelateerde Kwaliteit van Leven - Vrije Universiteit Amsterdam, z.d.).

2.2.4.1 FYSIEK

De impact van overgewicht en obesitas: Jonge adolescenten met overgewicht of obesitas ervaren fysieke beperkingen die hun dagelijkse kwaliteit van leven drastisch verminderen. Zij kampen met kortademigheid bij gewone activiteiten zoals traplopen of sporten, wat deelnemen aan fysieke activiteiten en sociale sportevenementen belemmert. Gewrichtspijn en chronische vermoeidheid maken het moeilijk om actief te blijven, wat leidt tot een verdere afname van fysieke fitheid en mobiliteit (Gezondheid en wetenschap, z.d.).

Slaapstoornissen, waaronder slaapapneu, zijn frequent voorkomend bij adolescenten met obesitas. Dit resulteert in chronische moeheid overdag, wat hun energie en motivatie voor dagelijkse activiteiten verder belemmert. De fysieke ongemakken zoals transpireren⁵, huidproblemen en algemeen lichamelijke ongemakken beïnvloeden hun comfort en zelfvertrouwen negatief (Figorilli et al., 2025).

Impact van concentratieproblemen: Verminderde concentratie manifesteert zich fysiek door rusteloosheid, hyperactiviteit of juist lethargie⁶. Leerlingen ervaren hoofdpijn, vermoeidheid en een gevoel van 'mentale mist' die hun fysiek welzijn beïnvloedt en hun belemmert in dagelijkse taken (Concentratieproblemen, z.d.).

2.2.4.2 SOCIAAL

Impact van overgewicht en obesitas: Adolescenten met overgewicht of obesitas ondervinden aanzienlijke sociale uitdagingen die hun kwaliteit van leven ernstig aantasten. Zij worden vaak geconfronteerd met

⁵ Transpireren is het verlies van lichaamsvocht via de zweetklieren in de huid. Dit gebeurt om de lichaamstemperatuur op peil te houden (*Transpireren - 10 Definities - Encyclo*, z.d.).

⁶ Lethargie is de toestand van abnormale slaperigheid, gebrek aan energie of enorme onverschilligheid oor activiteit (*Lethargie: Lethargie: Symptomen, Oorzaken en Behandeling van Slaapzucht*, z.d.).

pesten, discriminatie en sociale uitsluiting door leeftijdsgenoten. Dit leidt tot isolatie en verminderde deelname aan sociale activiteiten, sportteams en vriendschapsgroepen (“Overgewicht en Psychische Problemen: Hoe Vaak Komen Ze Samen Voor?”, 2011).

Het stigma rondom gewichtsproblemen resulteert in gevoelens van schaamte, vooral in situaties zoals het eten van lunch op school, deelname aan sport en sociale evenementen. Deze sociale barrières beperken hun mogelijkheden om gezonde sociale relaties te ontwikkelen en hun sociale vaardigheden te oefenen (Debeuf, 2024).

Impact van verminderde leerprestaties: Leerlingen met concentratieproblemen en slechte schoolresultaten ervaren vaak frustraties en teleurstelling, wat hun sociale interacties beïnvloedt. Zij kunnen zich terugtrekken uit groepsactiviteiten, minder zelfvertrouwen tonen in sociale situaties en moeite hebben om aansluiting te vinden bij academische sterke vriendschapsgroepen (Educatheek, z.d.).

2.2.4.3 MENTAAL

Impact van overgewicht en obesitas: Het psychologisch welzijn van adolescenten met gewichtsproblemen wordt zwaar belast door een negatief lichaamsbeeld en laag zelfvertrouwen. Zij ervaren vaak depressieve gevoelens, angst en een verminderd gevoel van eigenwaarde. De constante bezorgdheid over hun uiterlijk en de reacties van andere creëert chronische stress die hun mentale gezondheid verder verslechtert (“Overgewicht en Psychische Problemen: Hoe Vaak Komen Ze Samen Voor?”, 2011).

Deze mentale belasting leidt tot sociale angst, vermijdingsgedrag en in extreme gevallen tot eetstoornissen. Het gevoel om anders of minder te zijn dan leeftijdsgenoten ondermijnt hun zelfbeeld tijdens deze kritieke ontwikkelingsfase. De kwaliteit van leven van kinderen met obesitas kan zelfs vergelijkbaar zijn met die van kinderen met kanker, wat de ernst van de psychologische impact onderstreept (Hertog, 2025).

Impact van verminderde concentratie en leerprestaties: Aanhoudende concentratieproblemen en slechte schoolresultaten leiden tot frustratie, stress en een gevoel van falen bij jonge adolescenten. Dit resulteert in een negatieve spiraal van verminderd zelfvertrouwen, leermoeilijkheden en academische angst. Leerlingen kunnen zich hulpeloos voelen en hun motivatie voor leren verliezen, wat hun mentale welzijn verder aantast (Raken Jongeren Steeds Meer Hun Concentratie Kwijt?, 2023).

De chronische stress van niet kunnen presteren op school kan leiden tot angststoornissen en depressieve gevoelens, wat hun algehele mentale gezondheid bedreigt (Gezondheid en wetenschap, z.d.-a).

2.2.4.4 MAATSCHAPPIJ

Lange termijn maatschappelijke impact: Adolescenten die kampen met overgewicht, obesitas en leerproblemen hebben een verhoogd risico op sociale ongelijkheid en beperkte toekomstperspectieven. Hun verminderde academische prestaties kunnen leiden tot lagere onderwijskwalificaties en beperkte carrièremogelijkheden, wat hun sociaaleconomische status in de toekomst negatief beïnvloedt (GGD West Brabant, 2023).

De gezondheidsproblemen veroorzaakt door deze aandoeningen leiden tot hogere medische kosten en een verhoogd beroep op gezondheidszorgvoorzieningen gedurende hun leven. Dit belast niet alleen het individu en hun familie financieel, maar ook het bredere gezondheidssysteem (Cijfers Over Overgewicht | Nederlands Jeugdinstituut, z.d.).

Intergenerationele effecten: De negatieve impact op kwaliteit van leven kan zich voortzetten naar de volgende generatie, waarbij ouders met een geschiedenis van gewichtsproblemen en leerachterstand hun

kinderen mogelijk niet optimaal kunnen ondersteunen in gezonde levensstijl- en onderwijskeuzes (Debeuf, 2024).

2.2.5 INDIVIDUELE DETERMINANTEN

2.2.5.1 KENNIS

Veel jongeren hebben een beperkte kennis over de voedingswaarde van verschillende voedingsmiddelen en wat een gezonde lunch inhoudt. Ook is er onvoldoende begrip over de gevolgen van ongezonde voeding op concentratie en schoolprestaties. Jongeren hebben een beperkt inzicht in de relatie tussen de huidige voedingsgewoonten en langetermijneffecten op de gezondheid (levenstijl samenvatting van de resultaten, 2019).

Studies wijzen uit dat adolescenten met betere voedingskennis significant vaker gezonde voedselkeuzes maken. Een Europees onderzoek bij 12-17 jarigen toonde aan dat jongeren met een goede voedingskennis 2,3 keer meer kans hadden om dagelijks fruit te consumeren en 1,8 keer meer kans om groenten te eten vergeleken met jongeren met beperkte kennis (Guerrero-Bonmatty et al., 2021).

2.2.5.2 RISICOPERCEPTIE

Jonge adolescenten onderschatten regelmatig de gezondheidsrisico's van ongezonde voeding. Daarnaast heerst er een gevoel van onaantastbaarheid⁷, typerend voor deze leeftijdsgroep. De langetermijngevolgen van ongezonde voeding worden als abstract en ver weg ervaren (Zenjoy BVBA., z.d.).

2.2.5.3 ATTITUDE

Jongeren hebben vaak een positieve attitude tegenover fastfood en snacks vanwege de smaak, populariteit en gemak, waardoor deze producten boven gezonde voeding worden verkozen (*Voedingspatroon Jongeren Is Zorgwekkend*, z.d.). Een Belgische studie toonde aan dat 68% van de jongeren tussen 12 – 16 jaar fastfood als “lekkerder” en “cooler” beoordeelden dan gezonde alternatieven (Loth et al., 2019). Gezonde voeding wordt helaas meer geassocieerd met minder smaak, plezier en bevrediging (*DPG Media Privacy Gate*, z.d.). Het eetgedrag wordt sterk beïnvloed door de kortetermijnvoordelen zoals smaak en gemak, boven langetermijnvoordelen zoals gezondheid (*Drijfveren Die Ons Eetgedrag Bepalen*, z.d.).

2.2.5.4 EIGEN-EFFECTIVITEIT

Jongeren ervaren vaak een lage eigen-effectiviteit met betrekking tot het maken van gezonde voedselkeuzes, vooral in sociale situaties. Zij hebben beperkt vertrouwen in hun vermogen om gezonde keuzes te maken wanneer ongezonde opties beschikbaar zijn, en in het kunnen weerstaan van sociale druk om ongezond te (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018).

2.2.5.5 GEWOONTEN

Sterk gevestigde eetgewoonten zijn moeilijk te doorbreken. Jongeren vertonen vaak automatisch eetgedrag zonder bewuste overweging van gezondheidsaspecten, waarbij snelle, calorierijke lunches als standaard keuze fungeren (*Automatische Drijfveren*, z.d.).

2.2.6 OMGEVINGSFACTOREN

De omgeving speelt een cruciale rol in het eetgedrag van jonge adolescenten.

⁷ de mate waarin iets niet aangetast, beschadigt of afgepakt kan worden (*Onaantastbaarheid* - WikiWoordenboek, z.d.).

2.2.6.1 FYSIEKE OMGEVING

Schoolomgeving:

In veel scholen is het aanbod van gezonde voedingsmiddelen in kantines en automaten beperkt. Hoewel er initiatieven zijn om het aanbod gezonder te maken, blijft de praktijk achter. Scholen signaleren dat kinderen en jongeren het gezonder aanbod op school weigeren te eten, en dat ouders, leerlingen en personeel onvoldoende betrokken zijn bij het maaltijdgebeuren (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021b). Daarnaast is het aanbod in automaten vaak gericht op snelle en minder gezonde snacks, hoewel er ook gezonde opties mogelijk zijn zoals fruit, granenrepen en noten (*Snackautomaat Voor Scholen*, z.d.). Ook is er sprake van een tijdsbeperking, korte lunchpauzes bevorderen te snel eten en beperken mindful eten.

Een Europese studie bij secundaire scholen toonde aan dat leerlingen in scholen met een hoog aanbod aan energiedichte snacks en suikerhoudende dranken significant meer van deze producten consumeerden. Leerlingen op scholen met ongezond aanbod hadden 2,7 keer meer kans om dagelijks ongezonde snacks te eten vergeleken met scholen met een beperkt ongezond aanbod (Fernandes et al., 2016).

Gezinscontext:

De thuisomgeving speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van eetgewoonten bij jonge adolescenten. Het voedselaanbod thuis, de maaltijdcultuur en het eetgedrag van ouders zijn belangrijke factoren die voedselkeuzes van jongeren beïnvloeden.

In gezinnen waar gezonde voeding beschikbaar en toegankelijk is, zoals verse groenten en fruit, maken jongeren vaak gezondere keuzes. Daarentegen vergroot de aanwezigheid van ongezonde snacks en suikerhoudende dranken in huis de consumptie hiervan aanzienlijk. Ouders fungeren als rolmodel; hun eigen eetgewoonten worden vaak overgenomen door hun kinderen (Hermans, 2025).

Voedselaanbod:

Jongeren worden beïnvloed door de grotere porties, aantrekkelijke marketing en ongezonde voedselsamenstelling. Grotere porties leiden tot hogere energie-inname, wat bijdraagt aan overgewicht (Voedingscentrum, z.d.-c). Marketingstrategieën, zoals kleurrijke verpakkingen en bekende figuren, maken ongezonde producten aantrekkelijker. Daarnaast bevatten populaire lunchproducten hoge gehalten aan suiker, zout en vet, wat gezondheidsrisico's verhoogt (RIVM, z.d.).

2.2.6.2 SOCIO-CULTURELE OMGEVING

Peers:

Jongeren worden sterk beïnvloed door sociale normen binnen hun vriendengroep, waarbij ongezonde voedselkeuzes vaak als 'cool' worden gezien. Groepsdruk speelt een cruciale rol: jongeren passen hun eetgedrag aan om erbij te horen, wat leidt tot een voorkeur voor ongezonde snacks (*Prestatiedruk, Groepsdruk en Sociale Veiligheid: Jongeren Aan het Woord*, z.d.).

Sociale media:

Jongeren worden ook sterk beïnvloed door voedseltrends op sociale media en door influencers die ongezonde producten promoten. Instagram en TikTok spelen een belangrijke rol in het normaliseren van fastfood en energiedrankjes. Onderzoek toont aan dat de blootstelling aan food-influencers die ongezonde producten promoten geassocieerd is met een hogere inname van calorierijke voeding bij adolescenten (Coates et al., 2019).

Familie:

De eetcultuur binnen het gezin speelt ook een rol in het aanleren van gezonde eetgewoonten bij kinderen. Ouders fungeren als rolmodel: hun eigen eetgedrag, betrokkenheid bij het samenstellen van de lunchpakketten en de beschikbaarheid van gezond opties thuis beïnvloeden de voedingskeuze van hun kinderen sterk. Onderzoek wijst uit dat kinderen van ouders die dagelijks gezond eten significant vaker gezonde lunchkeuzes te maken (Pearson et al., 2008).

School:

Scholen waar gezonde voeding geen prioriteit heeft in het beleid en waar ongezonde snacks sociaal geaccepteerd zijn, versterken ongezonde eetpatronen. Een Europese studie toont aan dat scholen met een duidelijk gezondheidsbeleid 40% minder consumptie van ongezonde snacks rapporteerde vergeleken met scholen zonder dergelijk beleid (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

2.2.6.3 POLITIEKE OMGEVING

Beleid:

De Vlaamse regering investeert jaarlijks 70 miljoen euro in gezonde schoolmaaltijden, met een bijdrage van 97 euro per kind per schooljaar, aangevuld door lokale besturen met minstens 73 euro. Maar dit geldt enkel voor kleuter- en basisscholen, niet voor secundair onderwijs (*DPG Media Privacy Gate*, z.d.-b). Daarnaast kunnen scholen via het 'Oog voor Lekkers'-project subsidies aanvragen voor tussendoortjes (fruit, groenten en melk), maar dit project is officieel beperkt tot kleuter- en basisscholen en buitengewoon secundair onderwijs. Hoewel er momenteel geen specifieke wetgeving is rond voedingsmarketing gericht op jongeren, reguleert de voedingsindustrie zichzelf via initiatieven zoals de 'Belgian Pledge'. Voor scholen zijn er voedingsrichtlijnen⁸ opgesteld door het Vlaams Instituut Gezond Leven, die advies geven over de samenstelling van maaltijden en het bevorderen van gezonde eetgewoonten (*Kindermarketing*, z.d.).

School:

KSD hanteert ook eigen schoolafspraken rond consumptie tijdens schooluren. De school heeft een expliciet verbod op het drinken van alcohol binnen de schoolmuren en tijdens (buitenschoolse) activiteiten. Wat betreft de lunch tijdens de middagpauze zijn er echter geen afgebakende regels of richtlijnen rond voedselkeuze, enkel dat het niet toegelaten is om afhaalmaaltijden te gaan halen, laten meebrengen of te laten leveren. Leerlingen zijn vrij om zelf te bepalen wat ze meebrengen en consumeren.

2.2.6.4 ECONOMISCHE OMGEVING

Kosten:

Gezinnen met een lager inkomen ervaren vaak financiële barrières bij het kiezen voor gezonde voeding. Gezonde producten zijn doorgaans duurder dan ongezonde alternatieven, waardoor prijs een bepalende factor wordt. Daarnaast richten marketingstrategieën zich op het promoten van goedkope, ongezonde producten via aanbiedingen en kortingen. Deze economische factoren maken het voor kwetsbare gezinnen moeilijker om gezonde voedingskeuzes te maken (*Gezond Eten en Meer Bewegen: Wie Helpt Jou Hierbij?*, z.d.).

⁸ Bekijk bijlage 10.7 voor meer informatie.

2.2.7 DETERMINANTEN VAN BELANGRIJKE OMGEVINGSACTOREN

Verskillende omgevingsactoren hebben een significante invloed op het eetgedrag van jonge adolescenten. De school en ouders zijn hierbij cruciaal, elk met hun eigen determinanten die gezonde voedingsgewoonten kunnen bevorderen of belemmeren.

School

- **Kennis:** De directie en leerkrachten beschikken vaak over onvoldoende kennis over de nieuwe voedingsrichtlijnen en effectieve implementatiestrategieën voor gezonde voeding. Er is behoefte aan een beter begrip van de link tussen voeding en leerprestaties, en hoe ze een gezonde eetcultuur binnen de schoolomgeving kunnen creëren. Onderzoek toont aan dat slecht 65% van de Vlaamse scholen beschikt over voldoende kennis om een effectief voedingsbeleid te implementeren (*Wat Is Gezonde School?*, z.d.).
- **Attitude:** De houding van de schooldirectie en leerkrachten ten opzichte van gezonde voeding heeft een aanzienlijke impact op het voedingsbeleid. Sommige scholen zien een voedingsbeleid als een lage prioriteit in vergelijking met academische doelen. Andere beschouwen voedingskeuzes als een persoonlijke verantwoordelijkheid van leerlingen en hun ouders, wat resulteert in beperkte interventies. De motivatie voor verandering kan worden belemmerd door zorgen over extra werklast een mogelijke weerstand van leerlingen (*Een Voedingsbeleid op School*, z.d.).
- **Capaciteit (fysieke mogelijkheden en middelen):** Scholen ervaren beperkingen in middelen zoals tijd, personeel en financiën voor de implementatie van gezonde voedingsinitiatieven. De infrastructuur van veel schoolkantines is niet optimaal ingericht voor het bereiden en serveren van verse, gezonde maaltijden. Dit kan resulteren in een voorkeur voor gemaksvuedsel dat minder voorbereiding vereist. Onderzoek wijst uit dat 47% van de Vlaamse scholen aangeeft dat beperkte financiële middelen een significant obstakel vormen bij het aanbieden van gezonde voedingsopties (*Wat Is een Gezondheidsbeleid op School?*, z.d.).

Ouders

- **Kennis:** Het kennisniveau van ouders over gezonde voeding varieert sterk. Ongeveer 40% van de ouders is onvoldoende op de hoogte van actuele voedingsrichtlijnen voor adolescenten en de specifieke voedingsbehoeften tijdens deze levensfase. Daarnaast bestaat er verwarring door tegenstrijdige voedingsinformatie in de media en op sociale platforms. Ouders met een hoger kennisniveau maken doorgaans gezondere keuzes bij het samenstellen van lunchpakketten voor hun kinderen (*Waarom Werken Aan Gezondheid op School?*, z.d.).
- **Eigen-effectiviteit:** Veel ouders ervaren een gebrek aan vertrouwen in hun vermogen om gezonde maaltijden te bereiden die zowel voedzaam als aantrekkelijk zijn voor hun kinderen. Tijdsdruk en werkisen verminderen de waargenomen eigen-effectiviteit verder. Onderzoek toont aan dat slecht 55% van de ouders zich bekwaam voelt om op consistente wijze gezonde lunchpakketten samen te stellen die voldoen aan de voedingsrichtlijnen en die hun kinderen ook daadwerkelijk zullen consumeren (*Rol Van de Ouders in Aanleren van Gezond Eetgedrag*, z.d.).
- **Attitude:** De waarde die ouders hechten aan gezonde voeding varieert en concurreert met andere prioriteiten zoals betaalbaarheid, gemak en het vermijden van voedselverspilling. Sommige ouders leggen meer nadruk op het verzekeren dat hun kind überhaupt eet, dan op voedingswaarde van wat er geconsumeerd wordt. Culturele en familiale eetgewoonten beïnvloeden sterk de voedingskeuze die ouders maken (*Sociaal-culturele Aspecten van de Voedselomgeving*, z.d.).

2.3 CAPACITEITEN VAN DE DOELGROEP EN OMGEVING

2.3.1.1 DOELGROEP

De leerlingen van de eerste graad beschikken over verschillende capaciteiten die relevant zijn voor deze interventie rond gezonde lunch. De leerlingen zijn georganiseerd in vaste klasgroepen met eigen dynamiek en sociale culturen. Binnen deze klassen zijn er informele leiders en meelopers die het gedrag van anderen kunnen beïnvloeden. De school heeft een leerlingenraad waarin leerlingen actief kunnen participeren, wat een belangrijk kanaal vormt voor inspraak en betrokkenheid bij het schoolbeleid.

Uit observatie blijkt een gevarieerd eetpatroon onder de leerlingen. Positief is dat naast boterhammen vaak ook fruit, groenten en soms zelfs een slaatje worden meegenomen. Dit toont dat sommige leerlingen, samen met hun ouders, bewuste gezonde keuzes maken en beschikken over basiskennis over gezonde voeding. Negatief is de frequente consumptie van wit brood met choco, chocoladebroodjes, chips en snoepjes bij een aanzienlijk deel van de leerlingen. Een deel van de B-stroomleerlingen vertoont de gewoonte om regelmatig niet te eten en te gaan voetballen tijdens de pauze, ondanks de verplichte aanwezigheid in de refter. Dit wijst op beperkte zelfregulatievaardigheden en mogelijk onvoldoende bewustzijn over het belang van een gezonde lunch.

De leeftijdsfase waarin de doelgroep zich bevindt (11 – 14 jaar) kenmerkt zich door een sterk behoefte aan autonomie en erkenning door peers. Jongeren in deze leeftijd zijn gevoelig voor sociale invloeden en groepsdruk, wat zowel een kans als een uitdaging vormt (Zenjoy BVBA., z.d.). Sommige leerlingen vertonen intrinsieke motivatie voor gezonde voeding, wat blijkt uit hun bewuste keuzes, terwijl andere meer extrinsiek gemotiveerd zullen moeten worden. De aanwezigheid van de groep leerlingen in de planningsgroep toont aan dat er binnen de doelgroep bereidheid bestaat om actief bij te dragen aan verbetering van de lunchcultuur.

2.3.1.2 OMGEVING

KSD is een secundaire gradenschool onder overkoepelde leiding van directeur Sofie Tits, met specifieke directeurs per graad. De eerste graad staan onder leiding van directeur Tine Ginneberge en bestaat uit 602 leerlingen. De leerlingenbegeleiding, vertegenwoordigd door contactpersoon Kato Boeckx, speelt een actieve rol in het welzijn van leerlingen en vormt een belangrijke schakel tussen leerlingen, ouders en schoolbeleid.

De school heeft reeds verschillende gezondheidsinitiatieven. Bij schoolacties wordt bewust gekozen voor gezondere alternatieven zoals mueslirepen in plaats van snoep. Er zijn duidelijke regels rond lunchtijd met aanwezigheidsplicht en toezicht door leerkrachten. De school hanteert ook een expliciet verbod op alcohol binnen de schoolmuren. De school beschikt over functionele refters met voldoende capaciteit en een goed georganiseerd shiftensysteem in drie shiften, waarbij de klasindeling aan vaste tafels toezicht en structuur bevordert maar de vrije keuze beperkt. De school erkent zelf dat 15 minuten krap is voor mindful eten.

Financieel gezien biedt de school betaalbare gezonde opties aan. De soepboer is bijna het hele schooljaar actief (van begin september tot midden mei) en verkoopt dagelijks ongeveer 200 porties soep aan €1,20 aan de 1226 leerlingen van de eerste en tweede graad samen. Dit betekent dat circa 16% van deze gezonde optie gebruikmaakt. Voor leerlingen die hun lunch vergeten, zijn er noodvoorzieningen zoals diepvriesbrood met choco of jagerskoeken voor €0,50, hoewel de school zelf erkent dat dit geen ideale oplossing is. De school beschikt over gevestigde communicatiekanalen zoals nieuwsbrieven op smartschool, het schoolsecretariaat en overlegmomenten met ouders.

Het schoolpersoneel omvat verschillende professionals die kunnen bijdragen aan de interventie, waaronder vakleerkrachten in biologie en lichtelijke opvoeding met relevante inhoudelijke expertise,

zorgcoördinatoren die ervaring hebben met gezondheidsbevordering, CLB-medewerkers met expertise in leerlingbegeleiding, en leerkrachten/secretariaat medewerkers die toezicht houden in de refter.

2.4 INTERVENTIEDOELSTELLING(EN)

Tegen begin juni 2026 neemt 70% van de leerlingen een gezonde lunch mee naar school.

3 STAP 2: PROGRAMMADOELEN

In de tweede stap van het IMP-model worden de probleemanalyse en interventiedoelstelling uit stap één vertaald naar concrete, uitvoerbare programmadoelen. Deze fase omvat het ontwikkelen van Performance Objectives (PO) – specifieke gedragsdoelen en Change Objectives (CO) – veranderdoelen die aangegeven welke determinanten moeten veranderen om het gewenste gedrag te bereiken. Door het opstellen van matrices wordt een gedetailleerd overzicht gecreëerd van wat de doelgroep en omgevingsactor moeten leren, kunnen en willen om de interventie succesvol te laten zijn.

3.1 EINDDOELEN VOOR GEDRAG EN OMGEVING

Einddoel doelgroep: Tegen juni 2026 neemt 60% van de leerlingen uit de eerste graad dagelijks een gezonde lunch mee naar school die voldoet aan de voedingsrichtlijnen (minimaal 3 voedingsgroepen van de voedingsdriehoek).

Einddoel omgeving: Tegen juni 2026 integreert de school structurele voedingseducatie in relevante vakken en communiceert regelmatig met ouders over gezonde lunchkeuzes.

3.2 SPECIFIEKE GEDRAGSDOELEN (PO)

Specifieke gedragsdoelen voor de doelgroep:

- P.O.1: Leerlingen nemen dagelijks een gezonde lunch mee naar school.
- P.O.2: Leerlingen drinken dagelijks water in plaats van suikerhoudende dranken tijdens de lunch.
- P.O.3: Leerlingen nemen voldoende tijd (minimaal 15 minuten) om mindful te eten.

Specifieke gedragsdoelen voor de omgevingsactor:

- P.O.1: De school biedt een gezonder alternatief bij vergeten lunch.
- P.O.2: Leerkrachten integreren voedingseducatie.
- P.O.3: De school communiceert regelmatig met ouders over gezonde voeding.

3.3 VERANDERBARE EN BELANGRIJKE DETERMINANTEN

Tabel: Determinanten van de doelgroep

Determinanten	Relevantie	Veranderbaarheid	Verantwoording
Kennis	++	++	Uit de probleemanalyse blijkt dat veel jongeren onvoldoende kennis hebben over wat een gezonde lunch inhoudt en de voedingswaarde van verschillende producten. Studies tonen aan dat voedingseducatie significant bijdraagt aan verbetering van voedingskennis bij adolescenten, met gemiddelde verbetering van 1,80 punten op kennisschalen (Raut et al., 2024).
Attitude	+	+/-	Gedragstheorie-gebaseerde interventies kunnen attitudes t.o.v. voedselkeuzes

			positief beïnvloeden (Silvia Flores-Vázquez et al., 2024).
Eigen-effectiviteit	+	+	Jongeren ervaren vaak een gebrek aan vertrouwen in hun vermogen om gezonde lunchkeuzes te maken, vooral in sociale situaties waar ongezonde opties de norm zijn. Dit uit zich in concreet in het niet durven kiezen voor water wanneer vrienden frisdrank drinken, of het meegaan in de groep door chips te eten.
Risicoperceptie	+/-	-	Jongeren onderschatten gezondheidsrisico's door gevoel van onaantastbaarheid typerend voor deze leeftijdsgroep. Adolescenten ervaren gebrek aan urgentie over persoonlijke gezondheid in relatie tot andere zorgen, wat een belangrijke barrière vormt (Mohammadi & Koo, 2025).
Gewoonten	+	-	Sterk gevestigde ongezonde eetgewoonten zijn moeilijk te doorbreken en vereisen langdurige, herhaaldelijke interventies (<i>Evidence-Based Strategies For School Nutrition And Physical Activity</i> , 2024).

Toelichting/conclusie: De literatuur toont een paradigmaverschuiving⁹ van sociaal-cognitieve determinanten. De prioriteit ligt op kennis, eigen-effectiviteit en attitude als belangrijkste en meest veranderbare determinanten.

Tabel: Determinanten van één omgevingsfactor (de leerkrachten)

Determinanten	Relevantie	Veranderbaarheid	Verantwoording
Kennis	++	++	Leerkrachten beschikken vaak over onvoldoende kennis over hoe voedingseducatie effectief te integreren in hun lessen. Uit de probleemanalyse blijkt dat er bij KSD weliswaar aandacht is voor gezondheid, maar dat structurele voedingseducatie binnen vakken ontbreekt. Onderzoek toont aan dat leerkrachten die geschoold worden in voedingseducatie significant betere resultaten behalen bij hun leerlingen (Lee & Lim, 2019).
Attitude	+	+/-	Leerkrachten zien voedingseducatie soms als een extra taak bovenop hun academische

⁹Een **paradigmaverschuiving** is een fundamentele verandering in de manier waarop we over iets denken. Het verwijst naar een ontwikkeling in de wetenschap die leidt tot een dramatisch ander beeld van de werkelijkheid, vaak met grote tegenstellingen tussen voor- en tegenstanders van het nieuwe paradigma (Wikipedia-bijdragers, 2025).

			verplichtingen. Sommige leerkrachten beschouwen voedingskeuzes als een persoonlijke verantwoordelijkheid van leerlingen en ouders, wat resulteert in beperkte integratie in lessen (O'Brien et al., 2021).
Capaciteit	+	+/-	Leerkrachten ervaren beperkingen in tijd, beschikbare lesmaterialen en expertise om voedingseducatie kwalitatief te integreren (Geeter, z.d.). Uit de probleemanalyse blijkt dat KSD wel gemotiveerd is, maar dat er behoefte is aan praktische ondersteuning en kant en klaar materiaal.

Toelichting/conclusie: De prioriteit bij leerkrachten ligt op kennis en attitude, met praktische ondersteuning voor beperkte capaciteit. Door leerkrachten te voorzien van concrete les materialen en hen te tonen hoe voedingseducatie positief bijdraagt aan leerprestaties, kan hun betrokkenheid vergroot worden.

3.4 MATRIX MET VERANDERDOELLEN (CO)

Tabel: matrix voor veranderdoelen van de doelgroep

Performance objectives	Kennis	Attitude	Eigen-effectiviteit
P.O.1: Leerlingen nemen dagelijks een gezonde lunch mee naar school.	C.O.1.1: Leerlingen kunnen uitleggen welke voedingsgroepen in een gezonde lunch thuishoren.	C.O.1.2: Leerlingen geloven dat gezonde voeding ook lekker kan zijn. C.O.1.3: Leerlingen geloven dat gezonde voeding hun persoonlijk voordelen oplevert.	C.O.1.4: Leerlingen voelen zich bekwaam om voedingsmiddelen te beoordelen.
P.O.2: Leerlingen drinken dagelijks water in plaats van suikerhoudende dranken tijdens de lunch.	C.O.2.1: Leerlingen weten hoeveel suiker er in populaire drankjes zit.	C.O.2.2: Leerlingen geloven dat water ook lekker kan zijn.	C.O.2.3: Leerlingen durven te kiezen voor water in plaats van frisdrank, ook wanneer er sociale druk is van leeftijdsgenoten.
P.O.3: Leerlingen nemen voldoende tijd (minimaal 15 minuten) om mindful te eten.	C.O.3.1: Leerlingen begrijpen wat mindful eten inhoudt. C.O.3.2: Leerlingen weten wat de voordelen zijn van mindful eten voor verzadiging en concentratie.	C.O.3.3: Leerlingen hebben een positieve houding tegenover gestructureerde eetmomenten.	C.O.3.4: Leerlingen voelen zich bekwaam om mindful eetgewoonten toe te passen tijdens de lunch, ook wanneer anderen snel eten of er tijdsdruk ervaren word.

Tabel: matrix voor veranderdoelen van min. één omgevingsactor

Performance objectives	Kennis	Attitude
P.O.1: De school biedt een gezonder alternatief bij vergeten lunch.	C.O.1.1: De school begrijpt de link tussen voeding en leerprestaties. C.O.1.2: De school kent best practices van andere scholen.	C.O.1.3: De school vindt het belangrijk om proactief te zijn rond voeding.
P.O.2: Leerkrachten integreren voedingseducatie	C.O.2.1: Leerkrachten kennen geschikte lesmethodes en materialen.	/
P.O.3: De school communiceert regelmatig met ouders over gezonde voeding.	C.O.3.1: De school weet welke informatie nuttig is voor ouder.	C.O.3.2: De school ziet communicatie als investering, niet als verplichting.

4 STAP 3: PROGRAMMAONTWERP

In stap 3 van het IMP-model worden de programmadoelen uit stap 2 vertaald naar concrete interventiestrategieën. Op basis van wetenschappelijke onderbouwde methodieken en technieken worden er praktische interventie-onderdelen ontwikkeld die inspelen op de geselecteerde determinanten. Deze fase vormt de brug tussen “wat moet er veranderen” (stap 2) en “hoe gaan we dit concreet realiseren” (stap 4).

4.1 IDEEËN VAN DE PLANNINGSGROEP OVER HET PROGRAMMA

Ideeën van de leerlingen:

Peer to peer educatie: leerlingen gaven aan dat ze meer geloven in informatie die komt van leeftijdsgenoten dan van volwassenen. Ze stelden voor dat leerlingen uit hun eigen jaar als “lunch ambassadeurs” kunnen fungeren.

Visuele campagnes: er werd voorgesteld om posters en infographics in de refter en op de gangen te hangen met heldere, niet schoolse boodschappen over gezonde lunch.

Lunch challenges: leerlingen vonden het idee van een “gezonde lunch wedstrijd” tussen klassen aantrekkelijk, waarbij klassen punten kunnen verdienen.

Spelletjes week: de Leerlingen hadden het idee om een week lang elke middag educatieve spelletje/activiteiten te voorzien op de speelplaats rond gezonde lunch.

Eigen observaties en aanvullingen:

De korte lunchtijd (15 minuten) is een praktische barrière voor mindful eten. De B-stroomleerlingen die niet eten maar aan voetballen vormen een specifieke uitdaging. De soepverkoop (200 porties op 1226 leerlingen = 16%) toont dat er al interesse is in gezonde opties, maar dat dit nog hoger kan.

4.2 METHODIEKEN EN TECHNIEKEN BIJ DE VERANDERINGSDOELEN

4.2.1 VOOR DE DOELGROEP

Tabel: koppeling theorie, methodieken en technieken aan determinant Kennis

Determinant Kennis		
C.O.1.1: Leerlingen kunnen uitleggen welke voedingsgroepen in een gezonde lunch thuishoren.		
C.O.2.1: Leerlingen weten hoeveel suiker er in populaire drankjes zit.		
C.O.3.1: Leerlingen begrijpen wat mindful eten inhoudt.		
C.O.3.2: Leerlingen weten wat de voordelen zijn van mindful eten voor verzadiging en concentratie.		
Theorie	Methodiek	Techniek
Theorieën van informatieverwerking	Advance organizer - Het presenteren van een overzicht van de materialen dat ervoor zorgt dat de persoon relevante schema's kan activeren zodat nieuwe materialen ermee geassocieerd kunnen worden.	Infographic posters van de voedingsdriehoek in de refter en gangen hangen, met visuele voorstelling van de voedingsgroepen. Ook op de smartschool pagina posten.

	Bijvoorbeeld: schema's, tijdslijnen, infografieken, strips, mindmaps of conceptmaps, ...	Timeline poster: wat gebeurt er in je lichaam tijdens de lunch? kauwen -> spijsvertering -> verzadigingssignalen -> optimale voedingsopname
Theorieën van informatieverwerking	Beelden gebruiken - Objecten gebruiken die op een bepaald onderwerp lijken	Inspiratiefoto's van aantrekkelijke, gezonde lunchboxen met concrete voorbeelden per voedingsgroep (granen, groenten, fruit, eiwitten en zuivel) Poster maken en ophangen in de refter en gangen waarop een vergelijking staat snel eten= aan snel swipen op TikTok, mindful eten= één foto in detail bekijken
Theorieën van informatieverwerking Elaboration likelihood model	Elaboratie - Stimuleren van de persoon om betekenis toe te voegen aan de informatie die verwerkt wordt.	Visuele poster in de refter en gangen hangen met suikerklontjes naast populaire drankjes. Ook op smartschool pagina posten.
Organizational Development Theories Diffusion of Innovations Theory Social Capital Theory Models of Community Organization	Technische bijstand - Verstrekken van technische middelen om het gewenste gedrag te bereiken.	Ik ga een klant-en-klare les maken voor de leerkrachten van gerelateerde vakken, zodat ze deze les kunnen geven aan de leerlingen. Inclusief de PowerPoint, taak en handleiding.

Tabel: koppeling theorie, methodieken en technieken aan determinant Attitude

Determinant Attitude		
C.O.1.2: Leerlingen geloven dat gezonde voeding ook lekker kan zijn en dat het hun persoonlijk voordelen oplevert.		
C.O.2.2: Leerlingen geloven dat water ook lekker kan zijn.		
C.O.3.3: Leerlingen hebben een positieve houding tegenover gestructureerde eetmomenten.		
Theorie	Methodiek	Techniek
Communication persuasion matrix Elaboration Likelihood Model	Argumenteren - Het gebruiken van een set van één of meerdere betekenisvolle uitgangspunten en een conclusie.	Posters met meningen van hun peer bv.: ik dacht dat gezond eten saai was, maar sinds ik volkorenbrood met pindakaas en banaan probeer, is dit mijn favoriet! + ik kan mij beter concentreren in de namiddag. Ophangen in de refter en gangen, maar ook posten op smartschool pagina.

		Hetzelfde geldt voor het onderwerp water drinken en gestructureerde eetmomenten.
--	--	--

Tabel: koppeling theorie, methodieken en technieken aan determinant Eigen-effectiviteit

Determinant Eigen-effectiviteit		
C.O.1.3: Leerlingen voelen zich bekwaam om voedingsmiddelen te beoordelen.		
C.O.2.3: Leerlingen durven te kiezen voor water in plaats van frisdrank, ook wanneer er sociale druk is van leeftijdsgenoten.		
C.O.3.4: Leerlingen voelen zich bekwaam om mindful eetgewoonten toe te passen tijdens de lunch, ook wanneer anderen snel eten of er tijdsdruk ervaren word.		
Theorie	Methodiek	Techniek
Sociaal-cognitieve theorie Theorieën van zelfregulatie Leertheorieën Goal-setting theorie Sociaal-cognitieve theorie	Begeleide oefening - Individuen aanzetten tot het oefenen en het verschillende keren herhalen van het gedrag, de ervaring bediscussiëren en feedback voorzien Feedback - Informatie geven aan individuen en omgevingsactoren over de mate waarin ze leren of presteren of over de mate waarin de prestaties een impact hebben.	Tijdens de klassencompetitie zal er elke voormiddag een klassenverantwoordelijke rond gaan om de lunches te beoordelen volgens een puntensysteem. De leerlingen krijgen directe feedback over hun keuzes.
Theorie van gepland gedrag Reasoned action approach Leertheorieën Theorieën van zelfregulatie	Weerstand tegen sociale druk - Het simuleren van het opbouwen van vaardigheden om sociale druk te kunnen weerstaan. Voorwaardelijke beloning voorzien - Loven, aanmoedigen of materiële beloningen voorzien die expliciet gelinkt zijn met het bereiken van specifieke gedragingen.	De winnaars van de klassencompetitie krijgen een KSD drinkbus die ze met trots kunnen gebruiken. Dit maakt waterdrinken statusvol binnen de peergroep.
Attribution theory and relapse prevention theory Theorieën van zelfregulatie	Herattributie training - Mensen helpen om vorig falen te herinterpreteren in termen van onstabiele attributies (i.e., oorzaken die we toekennen aan ons gedrag) en vorige succeservaringen in termen van stabiele attributies.	Tweede kans-systeem: leerlingen die een ongezonde lunch meebrengen tijdens de klassencompetitie krijgen eerst een waarschuwing en een tweede kans. Als ze een tweede keer een ongezonde lunch meebrengen in die week, dan zullen er punten afgetrokken worden bij het klastotaal. Hierdoor komt de lat hoger te liggen.
Sociaal-cognitieve theorie Theorieën van zelfregulatie	Verbale overtuiging - Boodschappen gebruiken die suggereren dat een	Toeziethouders in de refter moedigen leerlingen aan die rustig eten en de tijd nemen voor hun lunch.

	deelnemer bepaalde capaciteiten bezit.	Bv.: "ik zie dat je rustig eet en geniet van je lunch, goed bezig!"
--	--	---

4.2.2 VOOR DE OMGEVINGSACTOR(EN)

Tabel: koppeling theorie, methodieken en technieken aan determinant Kennis

Determinant Kennis		
C.O.1.1: De school begrijpt de link tussen voeding en leerprestaties.		
C.O.1.2: De school kent best practices van andere scholen.		
C.O.2.1: Leerkrachten kennen geschikte lesmethodes en materialen.		
C.O.3.1: De school weet welke informatie nuttig is voor ouders.		
Theorie	Methodiek	Techniek
Theorieën van informatieverwerking	Advance organizer - Het presenteren van een overzicht van de materialen dat ervoor zorgt dat de persoon relevante schema's kan activeren zodat nieuwe materialen ermee geassocieerd kunnen worden. Bijvoorbeeld: schema's, tijdslijnen, infografieken, strips, mindmaps of conceptmaps, ...	Er wordt een visuele infographic ontwikkeld die de directe link toont tussen voedingskeuzes en leerprestaties. Dit zal worden ophangen in de lerarenkamer.
Social Cognitive Theory Organizational Development theory Diffusion of Innovations Theory Empowerment Theory	Modeling/modelleren - Een geschikt model/voorbeeldfiguur voorzien om het gewenste gedrag te versterken.	De best practices van andere scholen worden bevraagd en doorgestuurd naar de directeur van KSD.
Organizational Development Theories Diffusion of Innovations Theory Social Capital Theory Models of Community Organization	Technische bijstand - Verstrekken van technische middelen om het gewenste gedrag te bereiken.	Ik ga een klant-en-klare les maken voor de leerkrachten van gerelateerde vakken, zodat ze deze les kunnen geven aan de leerlingen. Inclusief de PowerPoint, taak en handleiding.
Theorieën van informatieverwerking	Advance organizer - Het presenteren van een overzicht van de materialen dat ervoor zorgt dat de persoon relevante schema's kan activeren zodat nieuwe materialen ermee geassocieerd kunnen worden. Bijvoorbeeld: schema's, tijdslijnen, infografieken, strips, mindmaps of conceptmaps, ...	Er wordt een brief gedeeld aan de ouders om hun op de hoogte te brengen van de klassencompetitie. Er zal ook in vermeld staan dat zij ook aan de smartschool pagina kunnen, waar alle informatie is te vinden over een gezonde lunch.

Tabel: koppeling theorie, methodieken en technieken aan determinant Attitude

Determinant Attitude		
C.O.1.3: De school vindt het belangrijk om proactief te zijn rond voeding.		
C.O.3.2: De school ziet communicatie als investering, niet als verplichting.		
Theorie	Methodiek	Techniek
Communication persuasion matrix Elaboration Likelihood Model	Argumenteren - Het gebruiken van een set van één of meerdere betekenisvolle uitgangspunten en een conclusie.	Op de infographic in de lerarenkamer zullen argumenten staan voor een proactief voedingsbeleid en ook waarom communicatie naar ouders belangrijk is.

5 STAP 4: PROGRAMMAPRODUCTIE

Stap 4, de programmaproductie omvat de systematische uitwerking van de interventie tot een volledige uitvoerbaar programma. In deze fase worden de in eerdere stappen ontwikkelde doelen, methoden en strategieën vertaald naar concrete materialen en activiteiten, zoals instructiedocumenten, educatieve tools of sessie-ontwerpen. De programmaproductie zorgt ervoor dat de interventie inhoudelijk consistent, doelgroepgericht en praktisch toepasbaar is, zodat het in latere fasen effectief geïmplementeerd en geëvalueerd kan worden.

5.1 STRUCTUUR EN ONTWIKKELING VAN PROGRAMMA

Het interventieprogramma “KSD Gezond & Go” is een geïntegreerd programma dat bestaat uit twee complementaire componenten die samen een holistische aanpak bieden om gezonde lunchgewoonten te bevorderen bij leerlingen van de eerste graad.

Het eerste component vormt de informatiecampagne met visuele en digitale materialen die continu beschikbaar zijn in de schoolomgeving. Deze materialen leggen de kennisbasis en fungeren als permanente herinnering aan gezonde keuzes. Via vijf thematische posters (voedingsdriehoek, suikerinname, mindful eten, inspiratievoorbeelden en leerkrachteninformatie) en een digitale smartschool-pagina wordt doorlopend informatie aangeboden aan leerlingen, leerkrachten en ouders. Aanvullend is er ook een kant-en-klare les voor verschillende vakken, dit integreert voedingseducatie in het reguliere onderwijs. Terwijl een best practices document de school helpt om succesvolle initiatieven van andere scholen te implementeren.

Het tweede component is de klassencompetitie “De Gezondste Klas” – een intensieve week waarin leerlingen actief hun geleerde kennis in de praktijk brengen. Deze competitie bouwt voort op de informatiecampagne door het gedrag daadwerkelijk te stimuleren via gamificatie, peer support en directe feedback. Door de klassenstructuur wordt sociale steun gemobiliseerd en ontstaat een positieve groepsdynamiek rond gezonde lunch.

Deze opbouw volgt een logische progressie: eerst bewustwording creëren en dan gedragsverandering stimuleren. De componenten zijn zodanig ontworpen dat ze elkaar versterken: de informatiecampagne bereidt voor op de competitie, de competitie maakt de informatie betekenisvol, en het lesmateriaal zorgt voor langdurige herhaling en verdieping.

5.1.1 INFORMATIECAMPAGNE

De informatiecampagne bestaat uit verschillende visuele materialen die in de refter en gangen worden opgehangen, en digitaal beschikbaar zijn via Smartschool. Deze materialen zijn specifiek ontworpen om verschillende veranderdoelen te bereiken door middel van evidence-based gedragsveranderingstechnieken.

POSTER 1 : DE VOEDINGSDRIEHOEK “BOUW JE LUNCH!”

- Beschrijving: Een grote, kleurrijke poster met de voedingsdriehoek centraal afgebeeld. Elke laag van de driehoek bevat concrete lunchvoorbeelden.
- Techniek: Advanced organizer, beelden gebruiken en argumenteren – Door een overzichtelijk schema te presenteren, kunnen leerlingen relevante kennis activeren en nieuwe informatie hieraan koppelen. Door beelden te gebruiken wordt gezond eten visueel aantrekkelijker gepresenteerd en wordt de overtuiging versterkt. Persoonlijke ervaringen delen verhoogd de geloofwaardigheid.
- Veranderdoelen:

- C.O.1.1: Leerlingen kunnen uitleggen welke voedingsgroepen in een gezonde lunch thuishoren.
- C.O.1.2: Leerlingen geloven dat gezonde voeding ook lekker kan zijn en dat het hun persoonlijk voordelen oplevert.
- C.O.2.2: Leerlingen geloven dat water ook lekker kan zijn.
- C.O.3.3: Leerlingen hebben een positieve houding tegenover gestructureerde eetmomenten.
- C.O.1.1: De school begrijpt de link tussen voeding en leerprestaties.
- Inhoud van de poster:
 - Basis (groen) → water, groenten, fruit, volkoren, peulvruchten, noten
 - Bv.: volkorenbrood met hummus en komkommer, pasta met linzen en tomaat
 - Midden (lichtgroen) → zuivel, vis, gevogelte, eieren
 - Bv.: yoghurt met noten, kipfilet wrap
 - Top (oranje) → rood vlees, vleeswaren
 - Rode cirkel → snoep, chips, frisdrank, wit brood met choco
 - Bv.: “Zo weinig mogelijk!”
 - Peer testimonials → citaten van leerlingen die hun ervaringen delen.

POSTER 2: SUIKER SHOCK

- Beschrijving: Een visuele poster die de hoeveelheid suiker in populaire drankjes toont door middel van suikerklontjes naast de producten.
- Techniek: Elaboratie – Door betekenis toe te voegen aan abstracte informatie (aantal grammen suiker) via concrete beelden (suikerklontjes), wordt de informatie beter verwerkt en onthouden.
- Veranderdoelen:
 - C.O.2.1: Leerlingen weten hoeveel suiker er in populaire drankjes zit.
- Inhoud van de poster:
 - Blikje Coca Cola (250ml) = 7 suikerklontjes
 - Blikje Redbull (250ml) = 7 suikerklontjes
 - Flesje fruitsap (250ml) = 6 suikerklontjes
 - Flesje Aquarius (250ml) = 3 suikerklontjes
 - Flesje water (250ml) = 0 suikerklontjes

POSTER 3: MINDFUL ETEN TIMELINE

- Beschrijving: Een tijdlijn-poster die het eetproces visualiseert van eerste hap tot optimale voedingsinname.
- Techniek: Advance organizer – Een tijdlijn helpt om het proces te begrijpen en schema's te activeren
- Veranderdoelen:
 - C.O.3.1: Leerlingen begrijpen wat mindful eten inhoudt.
 - C.O.3.2: Leerlingen weten wat de voordelen zijn van mindful eten voor verzadiging en concentratie.
- Inhoud van de poster:
 - 0-5min: kauwen → je hersenen krijgen het signaal “ik ben aan het eten”
 - 5-10min: spijsvertering begint → je maag vult zich
 - 10-15min: verzadigingssignaal → je hersenen ontvangen “ik zit vol”
 - 15-20min: optimale voedingsopname → voedingsstoffen bereiken je bloed
 - Vergelijking: “Snel eten = snel swipen op tiktok / Mindful eten = één foto in detail bekijken”

POSTER 4: INSPIRATIESFOTO'S GEZONDE LUNCHBOXEN

- Beschrijving: Een collage van aantrekkelijke, kleurrijke foto's van gezonde lunchboxen met concrete voorbeelden per voedingsgroep.
- Techniek: Beelden gebruiken – Objecten die op een bepaald voorwerp lijken maken abstracte concepten concreet.
- Veranderdoelen:
 - C.O.1.1: Leerlingen kunnen uitleggen welke voedingsgroepen in een gezonde lunch thuishoren.
 - C.O.1.3: Leerlingen voelen zich bekwaam om voedingsmiddelen te beoordelen.
- Inhoud van de poster:
 - “De sportieve” volkorenbrood + kipfilet + tomaat + komkommer + appel + water
 - “De vegetarische” volkoren wrap + hummus + wortel + paprika + banaan + yoghurt
 - “De warme” volkoren pasta + linzen + tomatensaus + sla + druiven + water
 - “De snelle” volkoren crackers + kaas + Cherry tomaatjes + wortel + peer + water

POSTER 5: INFOGRAPHIC VOOR LERARENKAMER

- Beschrijving: Een poster specifiek voor de leerkrachten met de link tussen voeding en leerprestaties, plus argumenten voor een proactief voedingsbeleid.
- Techniek: Advance organizer en argumenteren – Door de informatie te presenteren in een gestructureerd overzicht via grafieken en genummerde argumenten, gaan de leerkrachten dit makkelijker kunnen gaan koppelen aan hun eigen onderwijspraktijk.
- Veranderdoelen:
 - C.O.1.1: De school begrijpt de link tussen voeding en leerprestaties.
 - C.O.1.3: De school vindt het belangrijk om proactief te zijn rond voeding.
 - C.O.3.2: De school ziet communicatie als investering, niet als verplichting.
- Inhoud van de poster:
 - Cijfers:
 - Grafiek met concentratiecurve met/zonder gezonde lunch
 - Argumenten voor proactief beleid
 - Betere leerprestaties → hogere slaagcijfers
 - Minder gedragsproblemen → rustiger klasklimaat
 - Gezondere leerlingen → minder ziekteverzuim
 - Argumenten voor oudercommunicatie
 - Vergroot draagvlak
 - Ouders als partner en niet als tegenstander
 - Gezamenlijke verantwoordelijkheid

DE SMARTSCHOOL-PAGINA: “KSD GEZOND & GO”

- Beschrijving: Een digitaal platform waar alle informatie over gezonde lunch gebundeld wordt, toegankelijk voor leerlingen, leerkrachten en ouders.
- Techniek: Technische bijstand – Via een gebruiksvriendelijk digitaal platform voedingsinformatie toegankelijk maken, waardoor de school en ouders concrete middelen krijgen om gezonde lunchkeuzes te ondersteunen.
- Veranderdoelen:
 - C.O.3.1: De school weet welke informatie nuttig is voor ouders.
- Inhoud van de pagina:
 - Tab “Info”: Hierin bevinden zich alle poster die werden opgehangen in de school.

- Tab “Recepten”: Hierin bevinden zich eenvoudige en gezonde lunchrecepten.
- Tab “Competitie”: hierin bevindt zich de uitleg over de klassencompetitie.

BEST PRACTICES DOCUMENT

- Beschrijving: Een overzicht document met succesvolle voedingsinitiatieven van andere Vlaamse scholen.
- Techniek: Modeling/ modelleren – Een geschikt voorbeeldmodel voorzie om het gewenste gedrag te verstrekken.
- Veranderdoelen:
 - C.O.1.2: De school kent best practices van andere scholen.

KANT-EN-KLARE LES VOOR LEERKRACHTEN

- Beschrijving: Een complete lesvoorbereiding van 50min over gezonde voeding, inclusief PowerPoint, werkblad en handleiding voor leerkrachten.
- Techniek: Technische bijstand – Verstrekken van technische middelen om het gewenste gedrag te bereiken.
- Veranderdoelen:
 - C.O.2.1: Leerkrachten kennen geschikte lesmethodes en materialen.
- Materialen
 - PowerPoint
 - Probleemstelling
 - Uitleg voedingsdriehoek (beknopt)
 - Wat gebeurt er in je lichaam na het eten (bloedsuikercurve)
 - Werkblad met casussen
 - Casus 1: Lore eet elke dag wit brood met choco en drinkt Fanta. Hoe kan haar lunch gezonder?
 - Casus 2: Bram eet niks tijdens de lunch en gaat liever voetballen. Wat moet hij veranderen?
 - Casus 3: Emma brengt altijd fruit en yoghurt mee. Is dit voldoende?
 - Casus
 - “Mijn lunch-challenge” werkblad
 - Wat eet/drink ik nu tijdens de middag?
 - Wat ga ik volgende week veranderen.
 - Waarom is dit belangrijk voor mij?

5.1.2 DE KLASSENCOMPETITIE

De klassencompetitie is het actiegericht hart van het programma. Gedurende één week (van maandag tot vrijdag) strijden alle klassen van de eerste graad om de titel “Gezondste Klas”. Deze competitie vertaalt de kennis uit de informatiecampagne naar concreet gedrag door gebruikt te maken van gamificatie, sociale steun en directe feedback.

OUDERBRIEF

- Beschrijving: Een informatiebrief die tijdens een ouderbijeenkomst op school wordt uitgedeeld.
- Techniek: Participatie – Het verzekeren van betrokken door ouders vanaf het begin te informeren en te bespreken.
- Veranderdoelen:

- C.O.3.1: De school weet welke informatie nuttig is voor ouders.
- C.O.3.2: De school ziet communicatie als investering, niet als verplichting.

SCOREFORMULIER VOOR KLASVERANTWOORDELIJKE

- Beschrijving: Een eenvoudig, overzichtelijk formulier om dagelijks de scores van de klas bij te houden.
- Techniek: Technische bijstand – Praktisch hulpmiddel om gedrag te ondersteunen.
- Veranderdoelen:
 - C.O.1.3: Leerlingen voelen zich bekwaam om voedingsmiddelen te beoordelen.
 - C.O.2.3: Leerlingen durven te kiezen voor water in plaats van frisdrank, ook wanneer er sociale druk is van leeftijdsgenoten.
- Inhoud:
 - Tabel met namen van de leerlingen + vakjes om de score in bij te houden
 - Er zal het puntensysteem instaan
 - Er zal een vak voorzien worden voor minpunten

INSTRUCTIEKAART VOOR TOEZICHTHOUDERS

- Beschrijving: Een instructiekaart voor toezichthouders in de refter met voorbeeldzinnen voor positieve bekrachtiging.
- Techniek: Verbale overtuiging - Door toezichthouders concrete, positieve boodschappen te geven die leerlingen ervan overtuigen dat zij over de capaciteiten beschikken, versterkt hun zelfvertrouwen.
- Veranderdoelen:
 - C.O.3.4: Leerlingen voelen zich bekwaam om mindful eetgewoonten toe te passen tijdens de lunch, ook wanneer anderen snel eten of er tijdsdruk ervaren wordt.
- Inhoud instructiekaart
 - Rustig eten en de tijd nemen:
 - "Ik zie dat je rustig eet en geniet van je lunch, goed bezig!"
 - "Mooi dat je de tijd neemt, zo krijg je er meer energie van!"
 - Gezonde keuzes maken:
 - "Wauw, dat ziet er gezond en lekker uit!"
 - "Goede keuze, je klas zal trots zijn!"
 - Water drinken:
 - "Top dat je voor water kiest, dat helpt je hersenen!"
 - Wees altijd positief, nooit bestraffend
 - Focus op wat WEL goed gaat, niet op wat fout is
 - Bij ongezonde keuzes: geen commentaar; dat doet de klasverantwoordelijke

DE PRIJS (KSD-DRINKBUS)

- Beschrijving: De KSD-drinkbus als winnaarsprijs maakt waterdrinkbussen statusvol.
- Techniek: Weerstand tegen sociale druk – Het opbouwen van vaardigheden om sociale druk te kunnen weerstaan door gezond gedrag statusvol te maken.
- Veranderdoelen:
 - C.O.2.3: Leerlingen durven te kiezen voor water in plaats van frisdrank, ook wanneer er sociale druk is van leeftijdsgenoten.
- Implementatie:
 - De drinkbus heeft een opvallend KSD-logo
 - Alleen winnaars krijgen de drinkbus

5.2 AFSTEMMING VAN HET PROGRAMMA MET DE PLANNINGSGROEP

Overlegmoment op 5 december 2025

Aanwezigen: Oona Jonckers, Yolien Verstraelen, Matthias Domders, Wine Biesmans en Lenthe Mertens en Kato Boecks

Positief:

- De leerlingen kwamen zelf op het concept van een klassencompetitie. Het programma leek hun heel tof. Ze vonden het ook fijner dat het per klas was en niet per leerling.
- Het idee van een KSD-drinkbus als prijs werd zeer positief ontvangen. Ze vinden het een origineel cadeau, aangezien alleen de klas die wint het krijgt.
- De leerlingen waardeerden dat ze mee mochten bedenken wat de interventie ging worden. Ook apprecieerden ze dat al hun ideeën niet meteen werden afgebroken, maar werd besproken met de groep tot er een conclusie was.
- Kato vond de praktische uitvoerbaarheid realistisch.

Aanpassingen:

- De leerlingen stelden zelf de “woensdag-regel” voor (extra punt te verdienen op woensdag als je een fruitje/groenten mee hebt om te eten tijdens de speeltijd). Deze regel werd ook toegevoegd aan het puntensysteem.
- De leerlingen vonden een klassenpicknick als prijs tof, maar niet origineel genoeg. De KSD-drinkbus werd gekozen als winnaarsprijs.
- Leerlingen wouden hun naam op de drinkbus, maar na overleg met Kato gaan we dit niet doen. Aangezien dit te duur is, het wordt enkel het KSD-logo.
- De leerlingen stelden strengere straffen voor bij niet-naleving tijdens de klassencompetitie (rondjes lopen, 5 pagina's schrijven, geen drinkbus krijgen). Dit werd als extreem beschouwd. We hebben dan samen gekozen voor een tweede-kansen-systeem met minpunten voor de klas als mindere en pedagogische verantwoorde aanpak.
- Ik had het idee om de docenten in de voormiddag de puntentelling te laten doen. Maar na het overleg met Kato is het beslist om een klasverantwoordelijke aan te duiden, die deze taak op zich gaat nemen gedurende de competitie.
- Leerlingen hadden het idee om ieder zelf een brief te schrijven naar hun ouders over de klassencompetitie, maar na gesprek met Kato gaat er één brief worden opgesteld en deze zal uitgedeeld worden bij een ouderbijeenkomst op school.

Aanvullingen vanuit leerlingen:

- Humor in posters: “maak het grappig, niet saai en schoolachtig”
- “Grote, kleurrijke posters”

Aanvullingen vanuit leerkrachten en secretariaat medewerkers:

- Goed onderbouwd project
- Sluit goed aan bij de school en leerlingen
- Voor de kant-en-klare les zal er bekeken moeten worden wanneer deze kan plaats vinden

Algemene conclusie uit afstemming:

- Toevoeging van de woensdag-regel

- KSD-drinkbus als prijs in plaats van klassenpicknick
- Tweede-kansen)systeem in plaats van strengere straf
- Standaard ouderbrief in plaats van leerlingen-geschreven brieven
- Extra nadruk op visuele aantrekkelijkheid in de posters

5.3 FINANCIEEL PLAN

De benodigdheden om het materiaal te ontwikkelen:

Benodigdheden	Bedrag (€)
Drinkbussen met KSD-logo	+/- 300-400 euro
Materiaal afdrukken	0 euro → Ik kan dit in de school laten afdrukken Zwart-wit: ongeveer €0,02 - €0,05 per pagina Kleur: ongeveer €0,10 - €0,25 per pagina
Materiaal lamineren	0 euro → ik kan dit in de school laten lamineren Ongeveer €0,15 - €0,35 voor een standaard A4-pagina
Smartschool-pagina	0 euro → kan aangemaakt worden via de school
Les voorbereiding + materiaal	0 euro → ik maak dit, en bezorg dit digitaal aan de school. Werkbladen kunnen ze op de school afdrukken.

6 STAP 5: IMPLEMENTATIEPLAN

Stap 5 van het IMP-model richt zich op de praktische uitvoering van de interventies. In deze fase wordt nauwkeurig gepland hoe het programma daadwerkelijk geïmplementeerd zal worden binnen de context. Dit omvat het identificeren van de implementeerders, het overtuigen van betrokken partijen om het programma uit de te voeren (adoptie), het ondersteunen van implementeerders tijdens de uitvoering, en het waarborgen van de continuïteit op lange termijn. Een goed implementatieplan verhoogt de kans dat de interventie zoals bedoeld wordt uitgevoerd en duurzaam verankerd raakt in de organisatie.

6.1 OVERZICHT & ROL VAN IMPLEMENTEERDERS

Leerlingenbegeleiding (Kato Boeckx)	• Fungeert als aanspreekpunt voor leerkrachten, ouders en leerlingen • Vereiste competenties: communicatievaardigheden, kennis van gezondheidsbevordering
Klasverantwoordelijke	• Beoordelen dagelijks de lunches van klasgenoten tijdens de competitie week volgen het puntensysteem • Registeren scores op het scoreformulier • Fungeren als peer educators en rolmodellen • Vereiste competenties: objectiviteit, leiderschap en kennis over een gezonde lunch
Toezichthouders in de refter	• Begeleiden leerlingen tijdens de lunch met positieve bekrachtiging • Moedigen mindful eten aan • Vereiste competenties: positieve communicatie, observatievermogen
vakleerkrachten	• Integreren de kant-en-klare les over gezonde voeding in hun lesprogramma • Begeleiden leerlingen bij werkbladen • Versterken de boodschappen uit de informatiecampagne • Vereiste competenties: didactische vaardigheden, basiskennis voedingsleer, enthousiasme voor het thema
Schooldirectie	• Faciliteren praktische zaken • Vereiste competenties: organisatorische vaardigheden, budgetbeheer

6.2 ADOPTIE

Voor een succesvolle implementatie van het programma “KSD Gezond & Go” is het essentieel dat alle betrokken partijen overtuigd zijn van de meerwaarde en bereid zijn om actief bij te dragen. In deze adoptiefase wordt systematisch beschreven hoe de verschillende implementeerders gemotiveerd en ondersteund worden om het programma te omarmen en uit te voeren. Voor elke doelgroep – schooldirectie, leerkrachten, klasverantwoordelijken en ouders – wordt een specifieke communicatiestrategie uitgewerkt die aansluit bij hun behoeften, zorgen en mogelijkheden. Hierbij wordt

gebruik gemaakt van zowel inhoudelijke argumenten (waarom is dit belangrijk?) als praktische argumenten (hoe wordt dit haalbaar?).

SCHOOLDIRECTIE

Inhoudelijke argumenten:

- Betere leerprestaties: Onderzoek toont aan dat leerlingen met gezonde lunchgewoonten 4,5% hogere scores behalen op gestandaardiseerde testen (Oh, 2005)
- Verminderd ziekteverzuim: Gezonde voeding versterkt het immuunsysteem, wat leidt tot minder zieke leerlingen
- Positief schoolimago: KSD profileert zich als vooruitstrevende school die investeert in het welzijn van leerlingen
- Aansluiting bij Vlaamse beleidsambities rond gezonde schoolomgevingen

Praktische argumenten:

- Beperkte financiële investering (€300-400 voor drinkbussen, rest kan gratis via schoolinfrastructuur)
- Uitvoering vereist geen structurele lessenroosterwijzigingen
- Kant-en-klaar materiaal betekent minimale voorbereidingstijd voor personeel

Communicatiestrategie:

- Infographic met de link tussen voeding en leerprestaties
- Best practices van andere scholen via mail doorgestuurd

LEERKRACHTEN

Inhoudelijke argumenten:

- Rustiger klasklimaat: Gezonde voeding draagt bij aan betere concentratie en minder gedragsproblemen in de namiddag
- Positieve leerling-leerkracht relatie: Door leerlingen te ondersteunen in hun welzijn, versterkt de band

Praktische argumenten:

- Kant-en-klare les met PowerPoint, werkbladen en handleiding: geen voorbereidingstijd nodig
- Flexibele integratie: les kan ingepland worden wanneer het in het programma past
- Instructiekaart voor toezichthouders met voorbeeldzinnen: concreet houvast
- Beperkte tijdsinvestering: toezicht in refter gebeurt sowieso, enkel andere focus

Communicatiestrategie:

- Persoonlijke uitnodiging per mail met duidelijke uitleg over de verwachte rol
- Infographic met de link tussen voeding en leerprestaties

KLASVERANTWOORDELIJKE

Inhoudelijke argumenten:

- Zinnvolle bijdrage: Jullie kunnen echt verschil maken in de gezondheid van klasgenoten
- Leerzame ervaring: Kennis over voeding die je je hele leven kunt gebruiken
- Rolmodel functie: Als jullie het doen, gaan anderen volgen

Praktische argumenten:

- Korte tijdsinvestering: dagelijks 15 minuten tijdens de lunchpauze gedurende één week
- Duidelijk puntensysteem: makkelijk te hanteren scoreformulier
- Aantrekkelijke prijs: KSD-drinkbussen voor de winnende klas

Communicatiestrategie:

- Schriftelijke instructies en scoreformulier op voorhand bezorgen

6.3 IMPLEMENTATIE

Wanneer?	Wat?	Wie?	Ondersteuning?	Materiaal?
VOOR				
Half februari 2026	Mail sturen naar leerlingen met ieder hun eigen code voor de vragenlijst	Yana Verstraelen	Kato Boeckx	Excel-bestand met elke naam van leerlingen en erachter ieder zijn code
Half Februari 2026	Brief naar ouders sturen voor informed consent van de vragenlijst	Yana Verstraelen	Kato Boeckx	Ouderbriefsjabloon
Half februari 2026	Mail sturen naar docenten en secretariaat medewerkers ivb de uitleg over de klassencompetitie en hun rol.	Yana Verstraelen	Kato Boeckx	Mail opstelling
Eind februari 2026	Vragenlijst doorsturen naar leerlingen	Yana Verstraelen	Kato Boeckx	vragenlijst
Begin maart 2026	Start informatiecampagne: - Poster 1 (Voedingsdriehoek) ophangen in de refter en gangen - Poster 2 (Suiker Shock) ophangen in refter en gangen - Poster 3 (Mindful Eten Timeline) ophangen in refter - Poster 4 (Inspiratiefoto's)	Yana Verstraelen	/	5 posters, tape/punaises Toegang smartschool

	- ophangen in refter en gangen - Poster 5 (Infographic leerkrachten) ophangen in lerarenkamer - Smartschool-pagina "KSD Gezond & Go" activeren met alle informatie			
Maart 2026	Bestelling KSD-drinkbussen	Schooldirectie/secretariaat	Offerte vergelijking, leveranciersselectie	Bestelformulier
Maart 2026	Ouderbijeenkomst met uitdeling informatiebrief over klassencompetitie	Kato Boeckx & directie → Ouders	/	Ouderbrieven
Maart 2026	Mail sturen naar leerlingen als warm maker voor de klassencompetitie	Yana Verstraelen → leerlingen	/	Mail opstelling
TIJDENS				
Vrijdag voor klassencompetitie	Sjabloon uitdelen aan de klassenverantwoordelijken	Docenten → klassenverantwoordelijken	/	Scoreformulieren + uitleg en voorbeeld
Vrijdag voor klassencompetitie	Instructiekaarten uitdelen aan toezichthouders	Kato Boeckx → Toezichthouders	/	Instructiekaarten
Competitieweek (5 dagen)	Dagelijkse beoordeling lunches	Klasverantwoordelijken → Klasgenoten	/	Scoreformulieren (1 per klas), pennen
Competitieweek	Positieve bekrachtiging tijdens lunch	Toezichthouders → Alle leerlingen	observatie eetgedrag	Instructiekaarten
Vrijdag van de competitieweek	Scoreformulieren verzamelen	Docenten → secretariaat	/	/
NA				
Week na de klassencompetitie	Bekendmaking winnaar klas 1 ^{ste} en 2 ^{de} middelbaar via mail	Yana Verstraelen → Leerlingen	/	Mail opstelling + KSD drinkbussen

1 week na klassencompetitie	Evaluatievergadering implementeerd	Planningsgroep + leerlingenraad	/	/
2 weken na klassencompetitie	2 ^{de} vragenlijst doorsturen naar leerlingen	Yana Verstraelen → Leerlingen	/	Vragenlijst

6.4 CONTINUERING

Om het programma “KSD Gezond & Go” op lange termijn te verankeren binnen KSD, worden de volgende strategieën toegepast:

Structurele integratie in het schoolbeleid

- Het programma wordt een vast onderdeel in KSD.
- De informatiecampagne (posters, Smartschool-pagina) blijft permanent beschikbaar.
- De kant-en-klare les wordt standaard opgenomen in het lesprogramma.

Jaarlijks herhaling van de klassencompetitie

- De klassencompetitie “De Gezondste Klas” wordt een vast jaarlijks evenement.

Financiële verankering

- De kosten voor drinkbussen en materiaal worden opgenomen in de jaarlijkse schoolbegroting.
- Als een klas twee keer wint, dan is er een alternatieve prijs beschikbaar. Elk jaar krijgt KSD een budget voor een lasershooting, dit kan eventueel als prijs dienen of de klas krijgt een gevulde picknickmand.

Capaciteitsopbouw binnen de school

- Kato Boeckx blijft aanspreekpunt en bewaakt de kwaliteit.
- De leerlingenraad krijgt vaste rol in het evalueren en verbeteren van het programma.

Uitbereiding naar andere graden

- Bij bewezen succes in de eerste graad wordt het programma aangepast en eventueel uitgebreid naar de tweede en derde graad.
- Het programma evolueert mee met de behoeften en context van de school.

Door deze maatregelen wordt “KSD Gezond & Go” niet een eenmalig project, maar een duurzaam onderdeel van de schoolcultuur waarin gezonde voeding vanzelfsprekend en gewaardeerd wordt.

7 STAP 6: EVALUATIEPLAN

Stap 6 van het IMP-model richt zich op de systematische evaluatie van de interventie. Evaluatie is een essentieel om te bepalen of het programma zijn doelen heeft bereikt, of het goed is uitgevoerd en of de doelgroep en implementeerders tevreden zijn. Er worden drie soorten evaluaties uitgevoerd: effectevaluatie (zijn de doelen behaald?), productevaluatie (zijn de materialen en aanpak waardevol?) en procesevaluatie (is het programma goed uitgevoerd?). De resultaten van deze evaluaties vormen de basis voor eventuele bijsturing en verbetering van het programma.

7.1 METHODOLOGIE

Effectevaluatie meet in hoeverre de gestelde doelen zijn bereikt. Voor dit programma betekent dit: neemt het percentage leerlingen met een gezonde lunch toe? Verbetert de kennis, attitude en eigen-effectiviteit van de leerlingen? Dit wordt gemeten door:

- Voor- en nameting bij de leerlingen via vragenlijsten over hun lunchgewoonten, kennis over voeding, attitude tegenover gezonde lunch en zelfvertrouwen
- Observaties van het lunchgedrag in de refter voor en na interventie
- Analyse van scoreformulieren uit de klassencompetitie

Productevaluatie onderzoekt de kwaliteit, aantrekkelijkheid en bruikbaarheid van de interventiematerialen. Zijn de posters aantrekkelijk? Is het lesmateriaal goed bruikbaar voor leerkrachten? Vinden leerlingen de Smartschool-pagina nuttig? Dit wordt gemeten door:

- Tevredenheidsformulieren voor leerlingen, leerkrachten en ouders
- Focusgroep gesprekken met planningsgroep en klasvertegenwoordigers

Procesevaluatie bekijkt hoe het programma is uitgevoerd. Zijn alle activiteiten uitgevoerd zoals gepland? Hebben implementeerders hun rol goed kunnen vervullen? Waren er knelpunten? Dit wordt gemeten door:

- Evaluatieformulieren voor implementeerders over hun ervaring
- Observatie van de uitvoering tijdens de klassencompetitie

Evaluatievraag	Indicator	Meetinstrument	Wanneer	Bij wie	Door wie
Effect					
Neemt het percentage leerlingen met een gezonde lunch toe?	% leerlingen met minstens 3 voedingsgroepen in lunch	Vragenlijst + observatie	Voormeting eind februari, begin maart 2026 Nameting begin mei 2026	Alle leerlingen van de eerste graad van KSD	Yana Verstraeten + refter toezichthouders
Verbetert de kennis over gezonde voeding bij de leerlingen?	Gemiddelde kennisscore (0-10) over voedingsdriehoek, suikergehalte, mindful eten	Kennistoets in vragenlijst	Voormeting eind februari, begin maart 2026 Nameting begin mei 2026	Alle leerlingen van de eerste graad van KSD	Yana Verstraeten

Verbeter de attitude tegenover gezonde lunch bij de leerlingen?	Gemiddelde attitudescore (Likertschaal)	Vragenlijst	Voormeting eind februari, begin maart 2026 Nameting begin mei 2026	Alle leerlingen van de eerste graad van KSD	Yana Verstraelen
Verbeter de eigen-effectiviteit van de leerlingen om gezonde keuzes te maken?	Gemiddelde score eigen-effectiviteit (Likertschaal)	vragenlijst	Voormeting eind februari, begin maart 2026 Nameting begin mei 2026	Alle leerlingen van de eerste graad van KSD	Yana Verstraelen
Drinken meer leerlingen water in plaats van frisdrank?	% leerlingen dat water drinkt tijdens lunch	Vragenlijst + observatie	Voormeting eind februari, begin maart 2026 Nameting begin mei 2026	Alle leerlingen van de eerste graad van KSD	Yana Verstraelen + refter toezichthouders
Nemer de leerlingen meer tijd voor mindful eten?	Gemiddelde eet tijd in minuten, % leerlingen dat minstens 15 minuten eet	vragenlijst	Voormeting eind februari, begin maart 2026 Nameting begin mei 2026	Alle leerlingen van de eerste graad van KSD	Yana Verstraelen
Product					
Vinden de leerlingen de posters aantrekkelijk en informatief?	Gemiddelde waardering, % dat posters aantrekkelijk vindt.	Vragenlijst	Nameting begin mei 2026	Alle leerlingen van de eerste graad van KSD	Yana Verstraelen
Vinden de leerkrachten het lesmateriaal bruikbaar?	Gemiddelde waardering bruikbaarheid	Vragenlijst	Nameting begin mei 2026	De leerkrachten van de vakken waarin de lest gebruikt kan worden	Yana Verstraelen
Wordt de Smartschool-pagina gebruikt door de leerlingen, leerkrachten en ouders?	Aantal bezoekers	Vragenlijst	Nameting begin mei 2026	Aan alle leerlingen van de eerste graad van KSD, de leerkrachten en de ouders.	Yana Verstraelen

Vinden de ouders de informatie nuttig?	Gemiddelde waardering bruikbaarheid	Vragenlijst	Nameting begin mei 2026	De ouders	Yana Verstraelen
Vinden de klasverantwoordelijke het score formulier duidelijk?	Gemiddelde waardering duidelijkheid	Vragenlijst	Nameting begin mei 2026	De klasverantwoordelijken	Yana Verstraelen
Proces					
Zijn alle geplande activiteiten uitgevoerd?	% uitgevoerde activiteiten vs gepland	Implementatie-logboek	Begin mei 2026	/	Yana Verstraelen
Vinden de leerlingen de posters aantrekkelijk en informatief?	Gemiddelde waardering, % dat posters heeft gezien.	Vragenlijst	Nameting begin mei 2026	Alle leerlingen van de eerste graad van KSD	Yana Verstraelen
Hebben de implementeerders voldoende ondersteuning gekregen?	Gemiddelde waardering ondersteuning, knelpunten	Vragenlijst	Nameting begin mei 2026	Klasverantwoordelijken, refter toezichthouders, leerkrachten	Yana Verstraelen
Hebben de leerkrachten de les gegevens zoals bedoeld.	% leerkrachten dat les heeft gegevens, gemiddelde duur, afwijkingen van handleiding	Vragenlijst	Nameting begin mei 2026	Leerkrachten	Yana Verstraelen
Was de betrokkenheid van de leerlingen hoog tijdens de competitie?	Aanwezigheidspercentage, actieve deelname	Vragenlijst, scoreformulieren analyseren	Nameting begin mei 2026	Alle leerlingen van de eerste graad van KSD	Yana Verstraelen

7.2 RESULTATEN

7.2.1 EFFECTEVALUATIE

De effectevaluatie werd uitgevoerd via een voor- en nameting. De voormeting vond eind februari 2026 plaats (n=123), de nameting begin mei 2026 (n=84).

Lunchgedrag (voormeting): 74,8% van de leerlingen namen dagelijks een lunchbox mee. Slechts 14,6% at elke dag groenten bij de lunch en 30,9% nam dagelijks fruit mee. 27,6% at nooit groenten bij de lunch en 25,2% nam nooit fruit mee. Chips of snoep werd door 42,3% nooit meegenomen, maar 57,7% deed dit toch regelmatig. Volkorenbrood werd door 30,9% dagelijks gegeten. 91,9% dronk elke dag water; 74,0% dronk nooit frisdrank of energiedranken. 68,3% nam minstens 15 minuten de tijd voor de lunch (zie bijlage 10.9.2).

Kennis: 86,2% wist voor de interventie correct dat een gezonde lunch groenten en fruit bevat (post: 89,3%). 97,6% wist dat chips geen goede lunchkeuze is (stabiel). 96,7% gaf correct aan dat water de beste dorstlessen is. 52,0% wist voor de interventie dat een boterham met kaas bij een evenwichtige lunch hoort; dit steeg opvallend naar 64,3% na de interventie (+12,3%). 44,7% schatte het suikergehalte in een blikje cola correct in op 5 tot 9 suikerklontjes (post: 38,1%). De lichte daling bij de suikervraag kan verklaard worden doordat meer leerlingen na de interventie kozen voor “meer dan 14 suikerklontjes”, wat duidt op kennisactivatie maar een overschatting van het suikergehalte (zie bijlage 10.9.3).

Attitude: 63,4% vond voor de interventie dat een gezonde lunch lekker smaakt (post: 64,3%, stabiel). 56,9% was het voor de interventie eens dat gezonde voeding helpt concentreren. 77,2% vond het belangrijk dagelijks gezond te eten. Om na te gaan of het verschil in attitudescore statistisch significant was, werd een afhankelijke t-toets uitgevoerd op de gemiddelde attitudescores van 42 leerlingen die zowel de voor- als nameting invulden. De gemiddelde attitudescores voor de interventie ($M = 2,95$; $SD = 0,33$) verschilde niet significant van de gemiddelde attitudescore na de interventie ($M = 2,85$; $SD = 0,27$), $t(41) = 1,79$, $p = .081$. De interventie had dus geen statistisch significant effect op de attitude van de leerlingen. Dit resultaat kan verklaard worden door de korte interventieduur van één week, die onvoldoende is voor een meetbare attitudeverandering (Lally et al., 2009) (zie bijlage 10.9.4).

Eigen-effectiviteit: 90,2% vond water drinken tijdens de lunch niet saai. 92,7% dacht water te kunnen kiezen ook als vrienden frisdrank drinken. 61,0% kon voedingsmiddelen beoordelen op gezondheid. 74,8% kon een gezonde keuze maken ook als vrienden ongezond eten (zie bijlage 10.9.5).

Concentratie: voor de interventie gaf 35,8% aan zich in de namiddag geconcentreerd te voelen; na de interventie steeg dit naar 48,8%, een toename van 13 procentpunten (zie bijlage 10.9.6).

7.2.2 PRODUCTEVALUATIE

De productevaluatie werd gemeten via de nameting ($n=84$) (zie bijlage 10.9.7). Reach van de campagne: 91,7% van de leerlingen merkte de campagne op: 21,4% merkte er veel van op, 42,9% iets en 27,4% nauwelijks. Slechts 8,3% gaf aan niets te hebben opgemerkt.

Informatiekanalen (meerdere antwoorden mogelijk): via Smartschool bereikte het project 85,7% van de respondenten (72 leerlingen). Affiches in de school werden door 53,6% opgemerkt (45 leerlingen), de klassenchallenge door 48,8% (41 leerlingen) en uitleg van een leerkracht door 42,9% (36 leerlingen). Via vrienden of klasgenoten vernam 17,9% (15 leerlingen) informatie.

Kwaliteit van de materialen: 71,4% vond de informatie duidelijk. 35,7% vond de campagne aansprekend en 38,1% vond de informatie nuttig.

Gedragsverandering en intentie: 44,0% dacht door het project meer na over wat ze eten. 33,3% veranderde daadwerkelijk iets aan de lunch. 51,2% zou het project aanraden aan anderen. 54,8% plantte in de toekomst gezonder te lunchen. 44,0% voelde zich gemotiveerd om gezondere keuzes te maken.

Drempels: 63,1% ervoer geen enkele drempel om de lunch te veranderen. De meest genoemde drempel was de afhankelijkheid van de ouders voor de boodschappen (11,9%), gevolgd door niet weten hoe te veranderen (8,3%) en de perceptie dat gezonde voeding minder lekker is (8,3%).

Algemene beoordeling: leerlingen beoordeelden het project gemiddeld met 3,61 op 5 sterren. 13,1% gaf 5 sterren, 47,6% gaf 4 sterren, 29,8% gaf 3 sterren, 6,0% gaf 2 sterren en 3,6% gaf 1 ster.

7.2.3 PROCESEVALUATIE

De procesevaluatie beoordeeld in hoeverre de interventie werd uitgevoerd zoals gepland.

Informatiecampagne: alle vijf posters werden tijdig opgehangen in de refter en gangen van KSD. De Smartschool-pagina werd geactiveerd voor aanvang van de campagneweek en was ook toegankelijk voor ouders. De ouderbrief werd via Smartschool verspreid. Leerlingen van de planningsgroep bevestigden dat ze de posters hadden opgemerkt in de gangen en dat de klasgenoten de posters lazen terwijl ze wachtten voor hun lokaal. De herkenbaarheid was groot doordat er namen van leerlingen op de posters stonden.

Klassenchallenge: de challenge liep van maandag 4 tot en met vrijdag 8 mei 2026 en alle klassen van de eerste graad namen deel. Wegens terechte feedback werd de uitvoering aangepast (zie bijlage 10.8), leerlingen ontvingen die maandag 4 mei een Smartschoolmail met een link naar de score-enquête, elke leerling mocht deze elke dag individueel invullen. In de refter was zichtbaar dat leerlingen meer fruit, groenten en noten meebrachten dan gewoonlijk

Implementatiegetrouwheid: een eerste aandachtspunt betreft het scoreformulier. Eigen observaties wezen uit dat een gekookt eitje en sandwiches ontbraken als optie in het formulier, waardoor bepaalde lunchkeuzes niet altijd werden geregistreerd. Daarnaast bleek het onderscheid tussen gezonde variëteit en portiegrootte onvoldoende duidelijk: het formulier scoorde de aanwezigheid van gezonde producten, maar leerlingen konden dit verwarren met de hoeveelheid die ze aten. Ook niet alle leerkrachten gaven de geplande uitleg over de interventie aan hun klas. Dit werd door leerlingen van de planningsgroep expliciet aangekaart. Sommige leerlingen gaven aan de score-enquête soms te vergeten, wat de volledigheid van de dagelijkse scoreregistratie beperkte.

Beleving van de procesindicatoren: de Smartschool-pagina werd als duidelijk ervaren. De planningsgroep signaleerde dat leerlingen graag een tussentijdse stand hadden willen zien als motivator. Als verbeterpunt werd ook fun@noon-workshop gesuggereerd als leuke aanvulling op de informatiecampagne. De spontane onderlinge competitie tussen klassen – zichtbaar tijdens de speeltijden – was een positieve procesindicator van betrokkenheid. De prijs (KSD-drinkbus) werkte motiverend en de posters vielen op, mede omdat er namen van leerlingen op stonden.

8 CONCLUSIE

8.1 ALGEMENE CONCLUSIE

Het interventieprogramma “KSD Gezond & Go” werd ontwikkeld en uitgevoerd in het schooljaar 2025-2026 bij de leerlingen van de eerste graad van de Katholieke scholen Diest (KSD), als onderdeel van een bachelorproef Toegepaste Gezondheidswetenschappen. Het programma werd systematisch opgebouwd via de zes stappen van het Intervention mapping Protocol (IMP): probleemanalyse, determinantenanalyse, theoretisch kader, programmaontwerp, implementatie en evaluatie. Uit de probleemanalyse bleek dat een deel van de leerlingen niet voldeed aan de aanbevelingen voor een gezonde lunch: slechts 14,6% at dagelijks groenten bij de lunch en 30,9% nam dagelijks fruit mee. Als veranderbare determinanten werden kennis, attitude en eigen-effectiviteit geïdentificeerd. Het programma bestond uit twee componenten: een informatiecampagne met vijf thematische posters en een Smartschool-pagina, en een klassenchallenge “De Gezondste Klas” (4-8 mei). De evaluatieresultaten tonen een positieve impact op meerdere vlakken. De kennis over de evenwichtige lunchsamenstelling steeg opvallend: het aandeel leerlingen dat wist dat een boterham met kaas bij een evenwichtige lunch hoort, nam toe van 52,0% naar 64,3% (+12,3 procentpunten). Het aandeel leerlingen dat zich in de namiddag geconcentreerder voelde steeg, steeg van 35,8% naar 48,8% (+13 procentpunten). De informatiecampagne bereikte 91,7% van de respondenten en 71,4% vond de informatie duidelijk. 54,8% plantte in de toekomst gezonder te lunchen en het project werd beoordeeld met gemiddeld 3,61 op 5 sterren. Wat betreft de toetsende statistiek toonde een afhankelijke t-toets geen statistisch significant verschil in attitudescore voor en na de interventie ($M_{pre} = 2,95$; $SD = 0,33$; $M_{post} = 2,85$; $SD = 0,27$; $t(41) = 1,79$; $p = .081$). Dit is consistent met de wetenschappelijke literatuur: effecten op gedrag en cognitie vragen een langere interventieduur en herhaalde blootstelling. Als pilootproject heeft “KSD Gezond & Go” zijn doelstellingen grotendeels bereikt en vormt het een solide basis voor bredere verankering binnen de schoolwerking. Tegelijk bleven ook de meeste items voor eigen-effectiviteit stabiel of daalden licht, wat eveneens kan worden verklaard door de korte interventieduur van één week. Ondanks deze beperkingen heeft “KSD Gezond & Go” als pilootproject zijn eerste doelstellingen grotendeels bereikt: er is een meetbare toename in kennis en gepercipieerde concentratie, de campagne had een hoog bereik en de betrokkenheid van leerlingen was groot. Het programma vormt een solide basis voor verdere uitrol en duurzame verankering binnen de schoolwerking van KSD.

8.2 DISCUSSIE: STERKTES & ZWAKTES

Het programma kende verschillende sterktes. Een eerste sterkte is de participatieve aanpak via de planningsgroep: doordat leerlingen van bij het begin actief meebeslisten over het ontwerp van het programma, verhoogde dit het draagvlak, de herkenbaarheid en de relevantie van de interventie voor de doelgroep. Een tweede sterkte is de gamificatie via de klassenchallenge. Door te werken met een klassenchallenge en een concrete prijs, werd ingespeeld op de sociale dynamiek en behoefte aan autonomie en erkenning die typerend zijn voor de doelgroep. 91,7% merkte de campagne op en leerlingen daagden elkaar spontaan uit tijdens de speeltijden, ook de zichtbaar gezondere lunchboxen in de refter zijn concrete indicatoren van gedragsactivatie. Het gebruik van theoretisch kader en bewezen gedragsveranderingstechnieken zoals sociale vergelijking, directe feedback en groepsnorm versterken de wetenschappelijke fundering. De lage financiële kost en de beperkte belasting voor leerkrachten zijn praktische sterktes voor toekomstige verankering.

Tegenover deze sterktes staan ook duidelijke beperkingen. De korte duur van één interventieweek is onvoldoende voor blijvende gedragsverandering: empirisch onderzoek toont aan dat gewoontevorming 66 dagen herhaald gedrag vereist. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de t-toets geen statistisch significant

effect op de gemiddelde attitudescore aantoonde ($t(41) = 1,79$; $p = .081$) en dat ook de meeste eigen-effectiviteitsitems stabiel bleven of licht daalde. Een tweede beperking is de respons van de voor- en nameting: 84 van de 123 voormeting deelnemers vulden de nameting in (68,3%), terwijl er 605 leerlingen deelnamen aan de interventie. Dit beperkt de vergelijkbaarheid van de voor- en nametingsresultaten en vergroot de kans op selectiebias: de kans bestaat dat vooral gemotiveerde leerlingen de nameting invulden, wat de resultaten positief kan vertekenen. Een derde beperking betreft de implementatiekloof: niet alle leerkrachten gaven de geplande uitleg, waardoor leerlingen ongelijk werden blootgesteld aan het programma. Een vierde beperking betreft het meetinstrument zelf: het scoreformulier miste opties zoals een gekookt eitje of sandwiches, waardoor bepaalde gezonde keuzes niet correct konden worden geregistreerd. Bovendien werd het onderscheid tussen gezonde variëteit en portiegrootte onvoldoende duidelijk gecommuniceerd in de instructies, waardoor leerlingen het formulier mogelijk anders interpreteerden dan bedoeld. Een vijfde beperking is het plafondeffect: 63,1% van de leerlingen ervoer al voor de interventie geen drempel om de lunch te veranderen en stond positief tegenover gezond eten en water drinken. Dit beperkt de marge voor meetbare verbetering op die indicatoren. Tot slot onderstreept de bevinding dat 11,9% van de leerlingen afhankelijkheid van ouders als drempel noemde dat schoolgebaseerde interventies alleen onvoldoende zijn. Gedragsverandering bij jongeren vraagt om een geïntegreerde aanpak waarbij ook de thuisomgeving als partner wordt betrokken.

8.3 TOEKOMSTIGE AANBEVELINGEN

Op basis van de bevindingen worden vijf aanbevelingen geformuleerd. Ten eerste wordt aanbevolen de interventieduur te verlengen. Een eenmalige competitieweek is een goede aanzet, maar voor structurele gedragsverandering is een longitudinale aanpak met meerdere interventiemomenten verspreid over het schooljaar noodzakelijk. Ten tweede dient de ouder betrokkenheid worden versterkt. Gerichtte workshops voor ouders en concrete tips voor het samenstellen van een gezonde lunchbox kunnen de drempel van afhankelijkheid (11,9%) verlagen. Ten derde kan de tussentijdse score-communicatie worden verbeterd. Een dagelijks scorebord in de gangen of op Smartschool versterkt de competitiebeleving en transparantie. Ten vierde wordt aangeraden het programma bij een volgende editie te evalueren met een mixed methods aanpak, waarbij kwalitatieve focusgroepen worden toegevoegd aan de kwantitatieve voor- en nameting. Dit geeft dieper inzicht in de beleving van leerlingen, leerkrachten en ouders. Ten vijfde is de uitbreiding naar de tweede en derde graad zinvol als het programma succesvol wordt geëvalueerd, met aanpassingen aan de ontwikkelingsfase en de specifieke drempels van oudere leerlingen.

Daarnaast worden op basis van de eigen observaties en de planningsgroepfeedback drie concrete verbeteringen aanbevolen voor het scoreformulier en de uitvoering. Het scoreformulier dient te worden uitgebreid met bijkomende lunchkeuzes, zodat alle mogelijke gezonde keuzes geregistreerd kunnen worden. De instructies bij het formulier moeten verduidelijken dat het gaat om de aanwezigheid van gezonde variatie, en niet om de portiegrootte, om verkeerde interpretaties te vermijden. Ten slotte wordt aanbevolen een dagelijkse herinnering in te plannen – bijvoorbeeld via de schoolplanner of een Smartschool-notificatie – om leerlingen te herinneren aan het invullen van het scoreformulier. De planningsgroep suggereerde ook een fun@noon-workshop als aanvullende activiteit, wat een laagdrempelige manier is om gezonde voeding op een speelse manier extra in de kijker te zetten.

9 REFERENTIELIJST

- Aune, D., Keum, N., Giovannucci, E., Fadnes, L. T., Boffetta, P., Greenwood, D. C., Tonstad, S., Vatten, L. J., & Riboli, E. (2016). Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: Systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ*, 353, i2716. <https://doi.org/10.1136/bmj.i2716>
- Automatische drijfveren. (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/wat-bepaalt-ons-eetgedrag-volgens-het-gedragswiel/drijfveren-die-ons-eetgedrag-bepalen/automatische-drijfveren>
- Benton, D., & Parker, P. (1998). Breakfast, blood glucose, and cognition. *American Journal Of Clinical Nutrition*, 67(4), 772S-778S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/67.4.772s>
- Bloedsuikerspiegel: Lichamelijke klachten door schommelende bloedsuikerspiegel. (z.d.). <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/81412-lichamelijke-klachten-door-schommelende-bloedsuikerspiegel.html>
- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Müller, M. J., Oberitter, H., Schulze, M., Stehle, P., & Watzl, B. (2012). Critical review: Vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Nutrition*, 51(6), 637-663. <https://doi.org/10.1007/s00394-012-0380-y>
- Brand-Miller, J., Hayne, S., Petocz, P., & Colagiuri, S. (2003). Low-Glycemic Index Diets in the Management of Diabetes. *Diabetes Care*, 26(8), 2261–2267. <https://doi.org/10.2337/diacare.26.8.2261>
- Cijfers over overgewicht | Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). <https://www.nji.nl/cijfers/overgewicht>
- Coates, A. E., Hardman, C. A., Halford, J. C., Christiansen, P., & Boyland, E. J. (2019). Social Media Influencer Marketing and Children's Food Intake: A Randomized Trial. *PEDIATRICS*, 143(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2554>
- concentratie. (2022, augustus 1). Opgehaald van wij-leren.nl: <https://wij-leren.nl/concentratie.php>
- Concentratieproblemen. (z.d.). KU Leuven Onderwijs. <https://www.kuleuven.be/stuvo/gezondheid/gezondheidsinformatie/concentratieproblemen>
- concentratieprobleem. (2024, juni 10). Opgehaald van tiponderwijs: <https://tiponderwijs.nl/begrip/concentratieproblemen/>
- Cryer, P. E. (2005). Mechanisms of Hypoglycemia-Associated Autonomic Failure and Its Component Syndromes in Diabetes. *Diabetes*, 54(12), 3592–3601. <https://doi.org/10.2337/diabetes.54.12.3592>
- Debeuf, T. (2024, 25 september). Stappenplan diëtist: overgewicht en obesitas bij kinderen en adolescenten - Diëtistisch onderzoek en diagnose - Voedingsanamnese - Eetexpert. Eetexpert. <https://eetexpert.be/stappenplan-dietist-overgewicht-en-obesitas-bij-kinderen-en-adolescenten-dietistisch-onderzoek-en-diagnose-voedingsanamnese/>
- Dongryul Oh een, S. J. (2016, juni 24). Klinische resultaten bij patiënten met baarmoederhalskanker die worden behandeld met FDG-PET/CT-gebaseerde 3-dimensionale planning voor de eerste brachytherapiesessie. Opgehaald van PubMed Central: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4998314/>

DPG Media Privacy Gate. (z.d.-b). <https://www.demorgen.be/snelnieuws/170-euro-per-jaar-per-kind-vlaamse-regering-heeft-akkoord-over-gratis-maaltijden-op-school~b12132cd/?>

Drijfveren die ons eetgedrag bepalen. (z.d.-b). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/drijfveren-die-ons-eetgedrag-bepalen?>

Edmonds, C. J., & Burford, D. (2009). Should children drink more water? The effects of drinking water on cognition in children. *Appetite*, 52(3), 776-779. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.02.010>

Educatheek. (z.d.). Concentratie. <https://www.educatheek.nl/vakken/sociaal-emotionele-ontwikkeling/concentreren/>

Een voedingsbeleid op school. (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/een-voedingsbeleid-op-school>

Eetpatroon van de Vlaamse jongeren. (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/cijfers/wat-eet-de-gemiddelde-vlaming/jongeren?>

European Food Safety Authority. (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *EFSA Journal*, 8(3), 1459. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>

Fernandes, A. C., Oliveira, R. C., Proença, R. P., Curioni, C. C., Rodrigues, V. M., & Fiates, G. M. (2016). Influence of menu labeling on food choices in real-life settings: a systematic review. *Nutrition Reviews*, 74(8), 534-548. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuw013>

Figorilli, M., Velluzzi, F., & Redolfi, S. (2025). Obesity and sleep disorders: A bidirectional relationship. *Nutrition Metabolism And Cardiovascular Diseases*, 35(6), 104014. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2025.104014>

Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>

gezond eten begint op school. (2024, september 24). Opgehaald van EOS wetenschap: <https://www.eoswetenschap.eu/gezondheid/gezond-eten-begint-op-school?>

Gezond eten en drinken voor adolescenten. (z.d.). Voedingsinfo NICE. <https://www.nice-info.be/per-leefstijd/voeding-bij-adolescenten/gezond-eten-en-drinken-voor-adolescenten>

Gezond eten en meer bewegen: wie helpt jou hierbij? (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedselongelijkheid/gezond-eten-en-meer-bewegen-wie-helpt-jou-hierbij?>

Gezond eten? Dat doe je met de voedingsdriehoek! (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Gezondheid en wetenschap. (z.d.). Obesitas bij kinderen en jongeren · Gezondheid en wetenschap. [gezondheidenwetenschap.be](https://www.gezondheidenwetenschap.be). <https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/obesitas-bij-kinderen>

Gezondheid en wetenschap. (z.d.-a). Leerstoornissen · Gezondheid en wetenschap. [gezondheidenwetenschap.be](https://www.gezondheidenwetenschap.be). <https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/leerstoornissen>

Gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven - Vrije Universiteit Amsterdam. (z.d.). Vrije Universiteit Amsterdam. <https://vu.nl/nl/over-de-vu/onderzoeksinstituten/care-for-obesity/meer-over/gezondheidsgerelateerde-kwaliteit-van-leven-care-for-obesity>

GGD West Brabant. (2023, 26 juni). Aanpak overgewicht en obesitas - GGD West-Brabant. GGD West-Brabant. <https://www.ggdwb.nl/professional/gemeenten/het-gezond-en-actief-leven-akkoord/een-gezonde-leefstijl/aanpak-overgewicht-en-obesitas/>

Guerrero-Bonmatty, R., Gil-Fernández, G., Rodríguez-Velasco, F. J., & Espadaler-Mazo, J. (2021). A Combination of Lactopantibacillus plantarum Strains CECT7527, CECT7528, and CECT7529 Plus Monacolin K Reduces Blood Cholesterol: Results from a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Nutrients*, 13(4), 1206. <https://doi.org/10.3390/nu13041206>

Haapala, E. A., Eloranta, A. M., Venäläinen, T., Jalkanen, H., Poikkeus, A. M., Ahonen, T., Lindi, V., & Lakka, T. A. (2017). Diet quality and academic achievement: A prospective study among primary school children. *European Journal of Nutrition*, 56(7), 2299-2308. <https://doi.org/10.1007/s00394-016-1270-5>

Hanne Vandenbroeck, L. N. (sd). Energie uit een blikje? België: Vlaams instituut GEZOND LEVEN.

Heeft de Vlaming een gezond gewicht? (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/cijfers/cijfers-gewicht>

Hertog, H. K. (2025, 11 september). „Kwaliteit van leven kind met obesitas gelijk aan die van kind met kanker”. RD.nl. <https://www.rd.nl/artikel/1120248-kwaliteit-van-leven-kind-met-obesitas-gelijk-aan-die-van-kind-met-kanker>

hoeveel minuten moeten basisschool kinderen individueel geconcentreerd kunnen werken. (2024, september 18). Opgehaald van kennisrotonde van het NRO: <https://www.kennisrotonde.nl/vraag-en-antwoord/geconcentreerd-werken-basisschoolleerlingen>

Hoge Gezondheidsraad. (2016). Voedingsaanbevelingen voor België - 2016 (report Hgr nr. 9285). HGR. https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_voedingsaanbev_16122016_a5.pdf

Hoge Gezondheidsraad. (2019). Voedingsaanbevelingen voor België - 2019 (HGR Publicatie nr. 9284). Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/hgr_9284_voedingsaanbevelingen_2019.pdf

Jeannin, R. (2024, 16 april). Stappenplan basiskennis eetstoornissen en gewichtsproblemen kinderen - Gevolgen - Overgewicht - Eetexpert. Eetexpert. <https://eetexpert.be/stappenplan-basiskennis-eetstoornissen-en-gewichtsproblemen-kinderen-gevolgen-overgewicht/>

Kindermarketing. (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/beleid/kindermarketing?>

Kwaliteitsinstituut Voor de Gezondheidszorg, C., Seidell, J. C., De Beer, J. J. A., Kuijpers, T., Van Binsbergen, J. J., Bulk-Bunschoten, A. M. W., Daansen, P. J., Dapper, A. L. M., Delemarre-van de Waal, H. A., Van Dis, S. J., Duvekot, J. J., Govers, E., Greve, J. W. M., Harteveld, E. M., Van Heereveld, H. A. E. M., Hermans, A. J. M., Hopman-Rock, M., De Jongh, P., Hellemans, I. M., . . . De Vries, P. M. J. M. (z.d.). Richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. In *Richtlijn Diagnostiek en Behandeling van Obesitas*

Bij Volwassenen en Kinderen. <https://www.nvog.nl/wp-content/uploads/2018/02/Diagnostiek-en-Behandeling-van-Obesitas-bij-volwassenen-en-kinderen-1.0-18-03-2009.pdf>

Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal Of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Lethargie: Lethargie: symptomen, oorzaken en behandeling van slaapzucht. (z.d.). Lethargie: Lethargie: symptomen, oorzaken en behandeling van slaapzucht

levensstijl samenvatting van de resultaten. (2019, oktober). Opgehaald van sciensano: https://www.sciensano.be/sites/default/files/summ_ls_nl_2018.pdf

Livingstone, M. B. E., & Pourshahidi, L. K. (2014). Portion size and obesity. *Advances in Nutrition*, 5(6), 829-834. <https://doi.org/10.3945/an.114.007104>

Lore Van Brabandt, J. P. (sd). (on)gezonde voedselverleiding op school. gezond leven. Uitgeverij Averbode. Opgehaald van <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Dossier-ongezonde-voedselverleidingen-op-school.pdf>

Loth, K. A., Tate, A. D., Trofholz, A., Fisher, J. O., Miller, L., Neumark-Sztainer, D., & Berge, J. M. (2019). Ecological momentary assessment of the snacking environments of children from racially/ethnically diverse households. *Appetite*, 145, 104497. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104497>

Ludwig, D. S. (2002). The glycemic index. *JAMA*, 287(18), 2414. <https://doi.org/10.1001/jama.287.18.2414>

Maggini, S., Pierre, A., & Calder, P. C. (2018). Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients*, 10(10), 1531. <https://doi.org/10.3390/nu10101531>

Malik, V. S., Schulze, M. B., & Hu, F. B. (2010). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: A systematic review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 84(2), 274-288. <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.2.274>

Mirza, N. M., Palmer, M. G., Sinclair, K. B., McCarter, R., He, J., Ebbeling, C. B., Ludwig, D. S., & Yanovski, J. A. (2021). Effects of a low glycemic load or a low-fat dietary intervention on body weight in obese Hispanic American children and adolescents: A randomized controlled trial. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(2), 276-285. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.042630>

Moerloose, B. D. (2004-2005). EFFECT VAN EEN INTERVENTIE TER PROMOTIE VAN GEZONDE VOEDING OP VOEDINGSGEWOONTES BIJ VLAAMSE ADOLESCENTEN EN DE RELATIE MET DE BODY MASS INDEX. gent. Opgehaald van https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/000/921/283/RUG01-000921283_2010_0001_AC.pdf

Muckelbauer, R., Libuda, L., Clausen, K., Toschke, A. M., Reinehr, T., & Kersting, M. (2013). Promotion and provision of drinking water in schools for overweight prevention: Randomized, controlled cluster trial. *Pediatrics*, 123(4), e661-e667. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-2186>

NICE, g. I. (sd). Botvriendelijke voeding: TIPS EN TRICKS VOOR GEZONDE BOTTEN. Opgehaald van nice to know: https://www.nice-info.be/sites/default/files/2018-11/16_NICE-botvriendelijke-voeding.pdf

obesitas bij kinderen. (2024, augustus 5). Opgehaald van AZ leuven: <https://www.uzleuven.be/nl/obesitas-bij-kinderen-en-jongeren#symptomen>

Oh, D., Huh, S. J., Park, W., Ju, S. G., Nam, H., & Lee, J. E. (2016). Clinical outcomes in cervical cancer patients treated by FDG-PET/CT-based 3-dimensional planning for the first brachytherapy session. *Medicine*, 95(25), e3895. <https://doi.org/10.1097/md.0000000000003895>

Oh, K. (2005). Carbohydrate Intake, Glycemic Index, Glycemic Load, and Dietary Fiber in Relation to Risk of Stroke in Women. *American Journal Of Epidemiology*, 161(2), 161–169. <https://doi.org/10.1093/aje/kwi026>

onaantastbaarheid - WikiWoordenboek. (z.d.). WikiWoordenboek. <https://nl.wiktionary.org/wiki/onaantastbaarheid>

O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: A literature review. *Obesity Reviews*, 15(6), 453-461. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>

Overgewicht en obesitas (BMI). (2022). Opgehaald van sciensano: <https://www.sciensano.be/nl/resultaten-van-de-nationale-voedselconsumptiepeiling-2022-2023/gewichtstoestand/overgewicht-en-obesitas-bmi?>

Overgewicht en psychische problemen: hoe vaak komen ze samen voor? (2011). In RIVM Rapport (report Nr. 260701006/2011; pp. 2–45). RIVM. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260701006.pdf>

Pearson, N., Biddle, S. J., & Gorely, T. (2008). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 12(2), 267–283. <https://doi.org/10.1017/s1368980008002589>

Prestatiedruk, groepsdruk en sociale veiligheid: jongeren aan het woord. (z.d.). GGD Noord- en Oost-Gelderland. <https://www.ggdnog.nl/index.php/nieuws/prestatiedruk-groepsdruk-en-sociale-veiligheid-jongeren-aan-het-woord>

Raken jongeren steeds meer hun concentratie kwijt? (2023, 26 juni). HUMAN - Radicaal Menselijk. <https://www.human.nl/onderwijs/lees/concentratie-jongeren.html>

Rapport “De gewichtstatus van kinderen en jongeren in Vlaanderen.” (z.d.). VVWJ. <https://www.vvwj.be/nl/rapport-de-gewichtstatus-van-kinderen-en-jongeren-vlaanderen>

Remer, T., & Manz, F. (2017). Role of nutritional status in the regulation of adrenarche. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 84(11), 3936-3944. <https://doi.org/10.1210/jcem.84.11.6035>

RIVM. (z.d.). Impactvolle Determinanten: Ongezonde voeding. https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20ongezonde_voeding_V5.pdf

Robinson, E., Nolan, S., Tudur-Smith, C., Boyland, E. J., Harrold, J. A., Halford, J. C., & Hardman, C. A. (2014). Will smaller plates lead to smaller waists? A systematic review and meta-analysis of the effect that experimental manipulation of dishware size has on energy consumption. *Obesity Reviews*, 15(10), 812-821. <https://doi.org/10.1111/obr.12200>

Rol van de ouders in aanleren van gezond eetgedrag. (z.d.). Voedingsinfo NICE. <https://www.nice-info.be/per-leeftijd/rol-van-de-ouders-aanleren-van-gezond-eetgedrag>

Seal, C. J., Courtin, C. M., Venema, K., & de Vries, J. (2021). Health benefits of whole grain: Effects on dietary carbohydrate quality, the gut microbiome, and consequences of processing. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 20(3), 2742-2768. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12728>

Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2015). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 17(2), 95–107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>

Snackautomaat voor scholen. (z.d.). <https://www.snackautomaat.be/toepassingen/snackautomaat-school/>

Sociaal-culturele aspecten van de voedselomgeving. (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/wat-bepaalt-ons-eetgedrag-volgens-het-gedragswiel/de-context-aspecten-van-de-voedselomgeving-die-ons-eetgedrag-bepalen/sociaal-culturele-aspecten-van-de-voedselomgeving>

Sprengers, F. (sd). De inzet van nudging voor het stimuleren van de koopintentie van. Frikandelbroodje of appel?, 63. Universiteit Utrecht, Nederland. Opgehaald van <https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/25216/SCRIPTIE%20F.C.%20SPRENGERS%20VERSIE%20IGTUR.pdf?sequence=2>

Steenhuis, I. H., & Vermeer, W. M. (2009). Portion size: Review and framework for interventions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-58>

Stonehouse, W. (2014). Does consumption of LC omega-3 PUFA enhance cognitive performance in healthy school-aged children and throughout adulthood? Evidence from clinical trials. *Nutrients*, 6(7), 2730-2758. <https://doi.org/10.3390/nu6072730>

Tengiz Verulava^{1*}, R. D. (2021, september 1). Nutrition and academic performance among adolescences. p. 9.

Tip onderwijs. (2025, 26 januari). Concentratieproblemen | Uitleg alle onderwijsbegrippen. Tip Onderwijs. <https://tiponderwijs.nl/begrip/concentratieproblemen/>

Towler, D. A., Havlin, C. E., Craft, S., & Cryer, P. (1993). Mechanism of Awareness of Hypoglycemia: Perception of Neurogenic (Predominantly Cholinergic) Rather Than Neuroglycopenic Symptoms. *Diabetes*, 42(12), 1791–1798. <https://doi.org/10.2337/diab.42.12.1791>

Transpireren - 11 definities - Encyclo. (z.d.). <https://www.encyclo.nl/begrip/transpireren>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). De actieve voedingsdriehoek - Een praktische voedingsgids. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2018). INVLOED VAN OMGEVING OP EETGEDRAG. <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Invloed-van-omgeving-op-eetgedrag.pdf>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2021). RICHTLIJNEN VOOR VLAAMSE SCHOLEN OVER SCHOOLMAALTIJDEN. <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Schoolmaaltijdengids.pdf>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2021b). RICHTLIJNEN VOOR VLAAMSE SCHOLEN OVER SCHOOLMAALTIJDEN. <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Schoolmaaltijdengids.pdf>

Voedingscentrum. (z.d.-c). Invloed fysieke omgeving op eetgedrag. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/invloed-omgeving-op-eetgedrag.aspx?>

Voedingspatroon jongeren is zorgwekkend. (z.d.). Voedingsinfo NICE. <https://www.nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-adolescenten/voedingspatroon-jongeren-zorgwekkend>

waarom inzetten op gezonde en toegankelijke schoolmaaltijden. (sd). Opgehaald van gezond leven: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/beleid/toegankelijke-schoolmaaltijden/waarom-gezonde-schoolmaaltijden?>

Waarom werken aan gezondheid op school? (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/over-gezonde-school/waarom-werken-aan-gezondheid-op-school>

Warren, R. E., & Frier, B. M. (2004). Hypoglycaemia and cognitive function. *Diabetes Obesity And Metabolism*, 7(5), 493–503. <https://doi.org/10.1111/j.1463-1326.2004.00421.x>

Wat is Gezonde School? (z.d.). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/wat-is-gezonde-school>

Wat is overgewicht en obesitas? (z.d.). Voedingsinfo NICE. <https://www.nice-info.be/ziekte-intolerantie/overgewicht-en-obesitas/wat-overgewicht-en-obesitas>

wat is overgewicht en obesitas. (sd). Opgehaald van NICE: <https://www.nice-info.be/ziekte-intolerantie/overgewicht-en-obesitas/wat-overgewicht-en-obesitas>

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

Zenjoy BVBA. (z.d.). Gezondheid en wetenschap • betrouwbare medische info op mensensmaat · Gezondheid en wetenschap. [gezondheidenwetenschap.be](https://www.gezondheidenwetenschap.be/). <https://www.gezondheidenwetenschap.be/>

Zlatevska, N., Dubelaar, C., & Holden, S. S. (2014). Sizing up the effect of portion size on consumption: A meta-analytic review. *Journal of Marketing*, 78(3), 140-154. <https://doi.org/10.1509/jm.12.0303>

10 BIJLAGEN

10.1 UITGEWERKT INTERVENTIEMATERIAAL (STAP 4)

10.1.1 INFORMATIECAMPAGNE

10.1.1.1 POSTER 1 VOEDINGSDRIEHOEK



 MINDFUL ETEN

Eet Bewust!

Hoe jij eet is even belangrijk als wát je eet 🕒



Snel eten

Je maag is vol maar je hersenen weten het nog niet → je eet te veel → suikerdip → suf in de les



Mindful eten

Je geniet meer, eet de juiste hoeveelheid en hebt energie voor de hele namiddag! ⚡

🕒 Wat gebeurt er in jouw lichaam?

0–5 min



Kauwen

Je hersenen krijgen het signaal "Ik eet!" — speeksel start de spijsvertering.

5–10 min



Spijsvertering start

Je maag vult zich, maagzuur wordt aangemaakt. Het proces is volop bezig!

10–15 min



Verzadigingssignaal!

Je hersenen zeggen "Ik zit vol!" — dit duurt 15 minuten, niet 5!

15–20 min



Optimale opname

Voedingsstoffen bereiken je bloed → energie voor de namiddag!



Ken je dit gevoel?

Snel eten = snel swipen op TikTok — je ziet alles maar geniet van niets.

Mindful eten = één video écht bekijken — je hersenen én maag zijn happy! 🧡❤️



Geen GSM

Focus op je eten, niet op je scherm



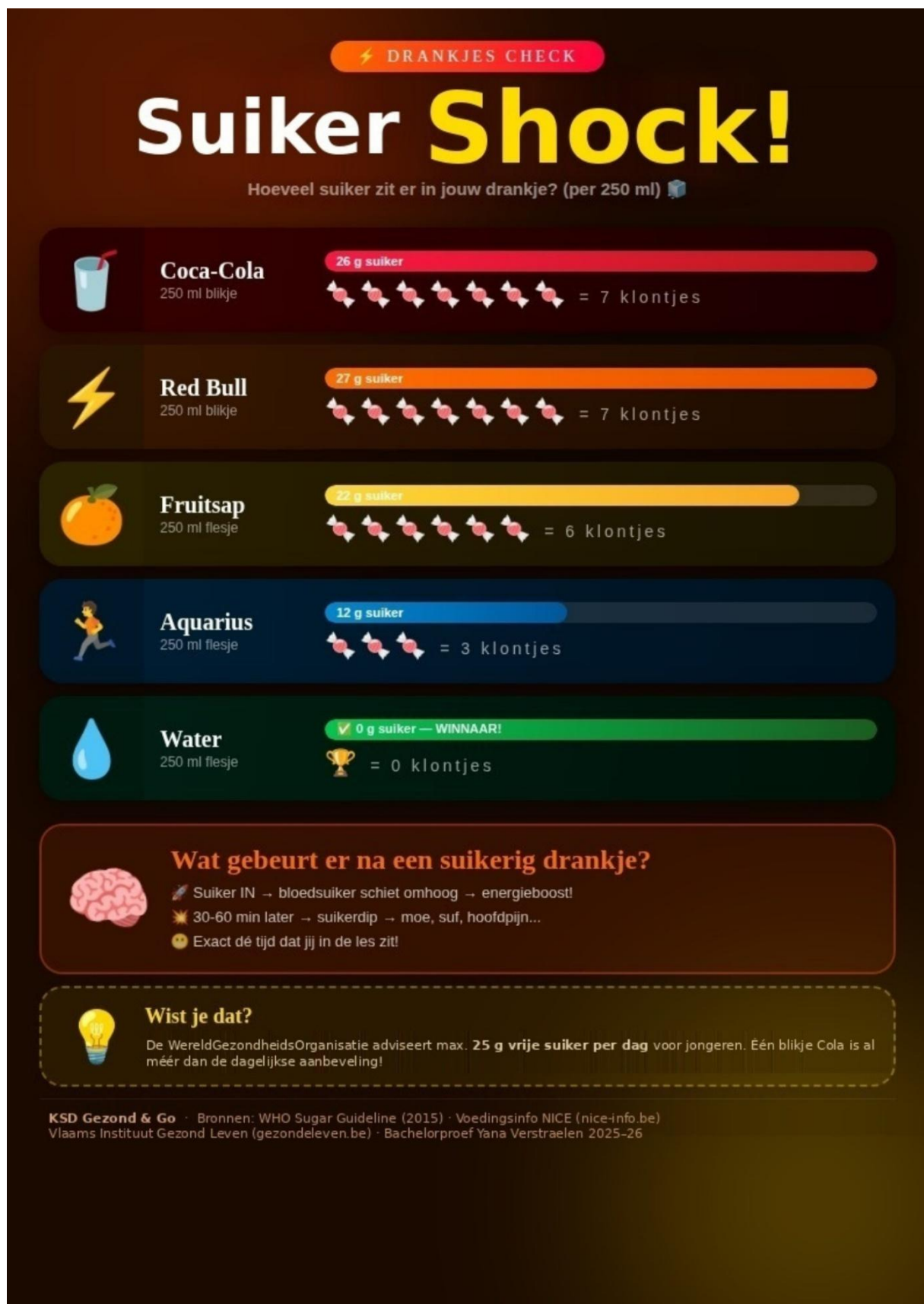
Kauw goed

20-30x per hap — beter voor je buik



Zit aan tafel

In de refter, comfortabel en rustig



⚡ KLAAR IN 5 MINUTEN

Simpel & Snel!

Makkelijke lunches die iedereen kan maken 🍱







De Klassieke Boterham

🕒 3 min · 🌟 Super makkelijk

- 🍞 2 sneden volkorenbrood
- 🧀 Kaas of 🍖 hesp
- 🥒 Komkommer + 🍅 tomaat
- 🍏 Appel + 💧 water

✅ Vullend · Eiwitten · Vezels







De Simpele Wrap

🕒 5 min · 😎 Makkelijk

- 🍞 1 volkoren wrap
- 🧀 Kaas + 🥬 sla
- 🥕 Wortel + 🌶️ paprika reepjes
- 🍊 Mandarijn + 💧 water

✅ Knapperig · Gevarieerd · Lekker







Rijstwafels met Beleg

🕒 2 min · ⭐ Snelst van al!

- 🍷 4 rijstwafels
- 🥜 Pindakaas of 🍯 honing
- 🍌 Banaan + 🍓 aardbeien
- 🥛 Melk of 💧 water

✅ Snel · Energie · Geen afval







Yoghurt met Granola

🕒 3 min · 😊 Heerlijk fris

- 🥛 Potje (Griekse) yoghurt
- 🌿 Granola of havervlokken
- 🍓 Aardbeien + 🫐 bosbessen
- 🥜 Handje noten + 💧 water

✅ Calcium · Antioxidanten · Vitamines

🏆 De formule van elke perfecte lunchbox

🌾 Volkoren basis
+
❤️ Eiwitten
+
🥬 Groenten & fruit
+
💧 Water
=

🏆 Perfecte lunch!

KSD Gezond & Go - Bronnen: Actieve Voedingsdriehoek – Gezond Leven (gezondleven.be) - Voedingsinfo NICE (nice-info.be) - Richtlijnen Vlaams Instituut Gezond Leven - Bachelorproef Yana Verstraeten 2025–26



Lunchbox Goals!

Ontdek nieuwe smaken — er is voor iedereen iets lekkers! 🌍







De Mediterrane

🌱 **Plantaardig**

- 🍞 Volkoren pita
- 🍲 Falafel + 🫒 olijven
- 🥒 Komkommer + 🍅 tomaat + tzatziki
- 🍋 Citroen water

✅ **Plantaardig · Vezels · Antioxidanten**







De Aziatische

🥢 **Gevarieerd**

- 🍜 Volkoren noedels + sojasaus
- 🥬 Edamame + 🥕 wortel julienne
- 🥬 Bok choy of spinazie
- 🍊 Mandarijn + 💧 water

✅ **Eiwitrijk · IJzer · Vitamines**







Soep & Brood

🍲 **Warm**

- 🍲 Zelfgemaakte groentesoep (thermos)
- 🍞 Volkoren stokbrood
- 🧀 Kaasblokjes + 🥦 broccolirosjes
- 🍐 Peer + 💧 water

🔥 **Warm · Vullend · Vol vitamines**







De Ontbijtlunch

🍳 **Energieboost**

- 🥣 Havermout (koud of warm)
- 🍓 Aardbeien + 🫐 bosbessen
- 🌰 Noten + 🍯 beetje honing
- 🍌 Banaan + 💧 water

🧠 **Omega-3 · Antioxidanten · Energie**

🏆 **De formule van elke perfecte lunchbox**

🌱 Volkoren basis

+

❤️ Eiwitten

+

🥬 Groenten & fruit

+

💧 Water

=

🏆 **Perfekte lunch!**

KSD Gezond & Go - Bronnen: Actieve Voedingsdriehoek – Gezond Leven (gezondleven.be) · Voedingsinfo NICE (nice-info.be) · Richtlijnen Vlaams Instituut Gezond Leven · Stonehouse (2014) Omega-3 & cognitie · Bachelorproef Yana Verstraeten 2025–26

* KOUD & KLAAR

Koud & Lekker!

Geen microgolf nodig — gewoon uit je boekentas halen en smullen! 😊

🚫🔥 Geen verwarming nodig

 	 	 	 
Tonijn Boterham ⌚ 4 min · ❄️ Koud 🍞 Volkorenbrood 🐟 Tonijn uit blik + beetje mayo 🥬 Sla + 🍋 citroensap 🍏 Sinaasappel + 💧 water 👉 Omega-3 · Eiwitten · Vitamines		Hummus & Dips ⌚ 3 min · ❄️ Koud 🍞 Volkoren pitabrood of crackers 🥙 Hummus als dip 🥕 Wortels + 🌶️ paprika reepjes 🍇 Druiven + 💧 water 🌱 Plantaardig · Vezels · IJzer	
 	 	 	 
Snackbox met Kaas ⌚ 2 min · ⭐ Snelste optie! 🧀 Kaasblokjes of -sneetjes 🍞 Volkoren crackers + 🥜 nootjes 🍅 Cherry tomaatjes + 🥒 komkommer 🍏 Appel + 💧 water 👉 Calcium · Snel · Geen afval		Koude Kipsalade ⌚ 5 min · ❄️ Avond voordien 🥬 Sla + 🍗 koude kip (restje) 🔍 Hardgekookt ei + 🍅 tomaatjes - Beetje olijfolie + citroensap 🍓 Aardbeien + 💧 water 👉 Eiwitrijk · Licht · Verfrissend	



Maak je lunchbox de avond op voorhand!

's Ochtends heb je geen tijd — leg alles de avond voordien klaar in je lunchbox en zet het in de **frigo**. De volgende ochtend gewoon meenemen. **Klaar in 0 seconden!** 🥳🍷🥗

 LUNCHBOX

Kies jouw lunchbox!

4 ideeën voor elke smaak en elk moment 🍱






De Sportieve

⌚ 5 min · 🔥 **Energiek**

- 🍞 Volkorenbrood
- 🍗 Kipfilet
- 🍅 Tomaat + 🥒 Komkommer
- 🍏 Appel
- 💧 Water

✅ Eiwitrijk · Vezels · Vitamines






De Vegetarische

⌚ 5 min · 🌱 **Plantaardig**

- 🍞 Volkoren wrap + 🥜 Hummus
- 🥕 Wortel + 🌶 Paprika
- 🍌 Banaan
- 🥛 Yoghurt

✅ Plantaardig · Calcium · Energie






De Warme

⌚ 5 min · 🔥 **Warm**

- 🍞 Volkoren pasta
- 🌱 Linzen + 🍅 Tomatensaus
- 🥬 Sla + 🍇 Druiven
- 💧 Water

✅ Vullend · IJzer · Antioxidanten






De Snelle

⌚ 2 min · ⚡ **Snelst van al!**

- 🍞 Volkoren crackers + 🧀 Kaas
- 🍒 Cherry tomaatjes + 🥕 Wortel
- 🍐 Peer
- 💧 Water

✅ Snel klaar · Gevarieerd · Lekker

🏆 **De formule voor een perfecte lunchbox**

🍞 **Volkoren** + ❤️ **Eiwitten** + 🥬 **Groenten/fruit** + 💧 **Water**

🏆 **Perfekte lunch!**

KSD Gezond & Go · Bachelorproef Yana Verstraelen 2025–26 · Bronnen: Actieve Voedingsdriehoek Gezond Leven (gezondleven.be) · Voedingsinfo NICE (nice-info.be) · Richtlijnen Vlaams Instituut Gezond Leven

VOOR LEERKRACHTEN

Voeding & Leerprestaties

Waarom een gezonde lunch het verschil maakt in uw klas 🇧🇪

16%

van Vlaamse jongeren
heeft overgewicht
(12-jarigen nog meer)

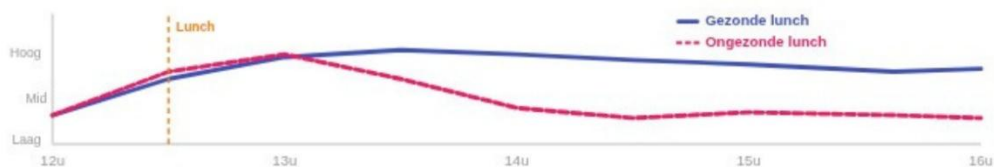
+20%

betere concentratie
na een gezonde
lunch vs ongezonde

605

leerlingen
eerste graad
KSD Diest

Concentratiecurve: gezond vs. ongezond



Betere leerprestaties

Leerlingen met gezonde lunch presteren beter op toetsen en scoren hogere slaagcijfers.



Rustiger klasklimaat

Minder gedragsproblemen na de middag bij leerlingen die gezond gegeten hebben.



Minder ziekteverzuim

Gezonde leerlingen zijn vaker aanwezig. Goed voor de leerresultaten én voor u.



Betere concentratie

Goede voeding ondersteunt cognitieve functies: geheugen, aandacht en probleemoplossend denken.



Proactief beleid loont!

Een kleine inspanning nu (communicatie, regels, voorbeeldgedrag) levert grote winst op: betere leerresultaten, minder uitval en een positiever schoolklimaat.

KSD Gezond & Go · Bachelorproef Yana Verstraeten 2025–26 · Bronnen: Heeft de Vlaming een Gezond Gewicht? (z.d.) · Tengiz Verulava et al. (2021) Nutrition and academic performance · Vlaams Instituut Gezond Leven (gezondleven.be) · Robinson et al. (2014) Obesity Reviews

YV Yana VERSTRAELEN | KSD Gezond & Go

Start Ga naar Vakken Links Berichten

Vaknieuws

Documenten

Weblinks

Oefeningen

Forum

Vakopties

Vaknieuws

Beheer

KSD Gezond & Go [Snel wijzigen](#)

Vanaf dit schooljaar loopt er een nieuw gezondheidsinitiatief in de eerste graad van KSD: **KSD Gezond & Go**. Dit programma focust op de lunch van leerlingen en wil hen op een positieve en laagdrempelige manier laten nadenken over wat ze 's middags eten en drinken.

Het programma bestaat uit twee delen. Eerst is er een **informatiecampagne**: in de refter en op de gangen hangen thematische posters over de voedingsdriehoek, suikerinname en mindful eten. Alle informatie is ook digitaal beschikbaar op deze Smartschool-pagina KSD Gezond & Go, waar leerlingen, leerkrachten en ouders terecht kunnen voor uitleg, tips en gezonde lunchrecepten.

Het tweede deel is de **klassenchallenge**: gedurende één week strijden alle klassen van de eerste graad om de titel *Lunch Ambassadeurs*.

KSD Gezond & Go is uitgewerkt in het kader van een bachelorproef *Totgepaste Gezondheidswetenschappen*, in nauwe samenwerking met KSD. Het programma sluit aan bij de kernwaarden van KSD en het Vlaamse beleid rond gezonde schoolomgevingen.

YV Yana VERSTRAELEN | KSD Gezond & Go

Start Ga naar Vakken Links Berichten

Vaknieuws

Documenten

Weblinks

Oefeningen

Forum

Vakopties

Documenten

Beheer

Documenten

Challenge [Snel wijzigen](#)

Informatie [Snel wijzigen](#)

Recepten [Snel wijzigen](#)

YV Yana VERSTRAELEN | KSD Gezond & Go

Start Ga naar Vakken Links Berichten

Vaknieuws

Documenten

Weblinks

Oefeningen

Forum

Vakopties

Documenten

Beheer

Documenten > Challenge

Infobrief ouders.pdf [Snel wijzigen](#)
PDF-bestand - 75 KiB - 2026-04-28 09:42

infobrief_challenge.pdf [Snel wijzigen](#)
PDF-bestand - 3890,18 KiB - 2026-04-28 09:50

Yana VERSTRAELEN
KSD Gezond & Go
Start
Ga naar
Vakken
Links
Berichten

Vaknieuws
Documenten
Weblinks
Oefeningen
Forum
Vakopties

Documenten
Beheer

Documenten > Informatie

poster 1 Voedingsdriehoek.png	Afbeelding - 969.13 KiB - 2026-03-25 10:04	Snel wijzigen
poster 2 Mindful eten.png	Afbeelding - 976.93 KiB - 2026-03-25 10:04	Snel wijzigen
poster 3 Suiker Shock.png	Afbeelding - 1212.05 KiB - 2026-03-25 10:04	Snel wijzigen
poster 4A Lunchbox.png	Afbeelding - 1190.39 KiB - 2026-03-25 10:04	Snel wijzigen
poster 4B Lunchbox.png	Afbeelding - 1209.24 KiB - 2026-03-25 10:04	Snel wijzigen
poster 4C Lunchbox.png	Afbeelding - 1162.74 KiB - 2026-03-25 10:04	Snel wijzigen
poster 4D Lunchbox.png	Afbeelding - 1131.15 KiB - 2026-03-25 10:04	Snel wijzigen

Yana VERSTRAELEN
KSD Gezond & Go
Start
Ga naar
Vakken
Links
Berichten

Vaknieuws
Documenten
Weblinks
Oefeningen
Forum
Vakopties

Documenten
Beheer

Documenten > Recepten

Om voor te bereiden.pdf	PDF-bestand - 4203.72 KiB - 2026-03-25 09:41	Snel wijzigen
Snacks.pdf	PDF-bestand - 4182.84 KiB - 2026-03-25 09:41	Snel wijzigen
Snelle boterhammen.pdf	PDF-bestand - 4210.2 KiB - 2026-03-25 09:41	Snel wijzigen
Vegetarisch .pdf	PDF-bestand - 4228.23 KiB - 2026-03-25 09:42	Snel wijzigen
Warme lunch.pdf	PDF-bestand - 4185.72 KiB - 2026-03-25 09:42	Snel wijzigen

Yana VERSTRAELEN
KSD Gezond & Go
Start
Ga naar
Vakken
Links
Berichten

Vaknieuws
Documenten
Weblinks
Oefeningen
Forum
Vakopties

Weblinks
Beheer

Weblinks

Gezond eten en drinken voor adolescenten	Hoeveel suiker zit er eigenlijk in je favoriete drankje? Hoe zit het met tussendoortjes en frisdrank? Deze pagina geeft eerlijke, duidelijke info over voeding speciaal voor jongeren — zonder moeilijke taal.	Snel wijzigen
Hoe stimuleer je jongeren van 12 tot 18 jaar om gezond te eten?	Julie kind luistert niet altijd naar voedingsadvies — dat is normaal op deze leeftijd. Deze pagina geeft concrete tips aan ouders om jongeren toch te begeleiden naar gezondere keuzes, rekening houdend met hun nood aan autonomie.	Snel wijzigen
Terug naar school of het werk? Vergeet je gezonde lunch niet!	Weinig tijd 's ochtends? Op deze pagina vind je praktische tips om de lunchbox de avond op voorhand klaar te maken, samen met een handige weekplanner en snelle receptideeën.	Snel wijzigen
Voedingsdriehoek	De voedingsdriehoek is dé leidraad voor gezond eten in Vlaanderen. Op deze pagina zie je welke voedingsmiddelen je het meest, minder of zo weinig mogelijk eet — en waarom. Handig om je lunch mee samen te stellen!	Snel wijzigen
Wat en hoeveel eten jongeren tussen 12 en 18 jaar het best?	Wil je weten hoeveel je eigenlijk per dag nodig hebt? Op deze pagina vind je precies welke voedingsmiddelen en hoeveelheden aanbevolen zijn voor jongeren van 12 tot 18 jaar. Van groenten tot tussendoortjes — alles staat er overzichtelijk uitgelegd.	Snel wijzigen

BEST PRACTICES DOCUMENT

Beleid bij vergeten lunch in Vlaamse secundaire scholen

Opgesteld door	Yana Verstraelen – Student Toegepaste Gezondheidswetenschappen
Academiejaar	2025–2026
Werkveldpartner	KSD – Katholieke Scholen Diest
Interne promotor	Lore Vandenvivere
Externe promotor	Kato Boeckx
Datum	Mei 2026

1. Inleiding en doelstelling

Dit best practices document werd opgesteld in het kader van de bachelorproef 'Bevordering van gezonde lunchgewoonten bij jonge adolescenten: Ontwikkeling van het interventieprogramma KSD Gezond & Go' aan de opleiding Toegepaste Gezondheidswetenschappen.

Het document richt zich op een concrete en terugkerende uitdaging in het secundair onderwijs: wat doen scholen wanneer een leerling zijn of haar lunch vergeet? Deze situatie doet zich regelmatig voor en vraagt om een doordacht, consistent en bij voorkeur gezond schoolbeleid.

In het kader van dit onderzoek werden verschillende Vlaamse secundaire scholen gecontacteerd via telefoon en e-mail. Een beperkt aantal scholen was bereid informatie te delen over hun werkwijze; de meerderheid reageerde niet of gaf aan niet te willen deelnemen. De bevindingen van de directe bevraging worden in dit document aangevuld met informatie over Vlaamse initiatieven en projecten die openbaar beschikbaar zijn en relevant zijn voor dit thema.

Doelstelling

Dit document brengt bestaande praktijken in kaart, vergelijkt aanpakken en formuleert aanbevelingen voor een gezond en praktisch schoolbeleid bij vergeten lunch. Het is bedoeld als referentiedocument voor schoolteams, leerlingenbegeleiders en beleidsmakers.

2. Context en relevantie

2.1 Het probleem in cijfers

Onderzoek toont aan dat een aanzienlijk deel van de leerlingen in het secundair onderwijs niet voldoet aan de voedingsrichtlijnen tijdens de middagpauze. Uit de Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-studie bij 11- tot 18-jarigen blijkt dat Vlaamse jongeren te weinig groenten eten en te veel vetrijke en suikerrijke snacks consumeren (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021). Zo'n 1 op 4 jongeren in een stedelijke context gaat elke dag met een weinig voedzame brooddoos naar school (Enchanté vzw, 2023).

Wanneer een leerling geen lunch heeft, zijn de directe gevolgen merkbaar:

- Daling van concentratie en leerprestaties in de namiddag
- Verhoogde prikkelbaarheid en vermoeidheid
- Risico op een suikerdip wanneer een ongezond noodproviandje wordt aangeboden
- Sociale uitsluiting wanneer een kind als enige niets heeft om te eten

2.2 Wetenschappelijke onderbouwing

Uit Europees onderzoek blijkt dat scholen met een duidelijk voedingsbeleid 40% minder consumptie van ongezonde snacks rapporteren vergeleken met scholen zonder dergelijk beleid (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021). Onderzoek van UGent en het Vlaams Instituut Gezond Leven (2023) toont bovendien aan dat brooddoosverrijking met gezonde producten de aanwezigheid van leerlingen op school verhoogt, zonder een hoge kostprijs.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven benadrukt dat een geïntegreerd schoolgezondheidsbeleid bestaat uit vier strategieën: educatie, omgevingsinterventies, beleid en afspraken, en zorg en begeleiding. Het beleid bij vergeten lunch situeert zich onder 'zorg en begeleiding' maar raakt tegelijk aan alle vier de strategieën.

3. Onderzoeksmethode

Om inzicht te krijgen in bestaande schoolpraktijken werd een bevraging uitgevoerd bij Vlaamse secundaire scholen, aangevuld met een literatuuronderzoek naar bestaande Vlaamse initiatieven.

Stap	Beschrijving
Contactmethode	Telefonisch contact en e-mail naar een selectie van Vlaamse secundaire scholen
Bevraagde groep	Secretariaat, leerlingbegeleiders en zorgcoördinatoren van secundaire scholen
Focus	Welk beleid hanteert de school wanneer een leerling zijn/haar lunch vergeet? Welke noodoplossingen worden aangeboden?
Respons	De meerderheid reageerde niet of gaf aan niet te willen deelnemen. Enkele scholen deelden beknopte informatie.
Aanvulling	Bevindingen aangevuld met richtlijnen van het Vlaams Instituut Gezond Leven en informatie over bestaande Vlaamse initiatieven (o.a. Brooddoosnodig, Smakelijke School, GoodFood@School).

Opmerking over de responsgraad

De lage responsgraad bij de schoolbevraging is op zich een relevant gegeven: het suggereert dat veel scholen geen formeel of bewust beleid hebben rond vergeten lunch, of dat dit onderwerp als gevoelig of niet-prioritair wordt beschouwd. Dit benadrukt net de nood aan meer aandacht voor dit thema.

4. Overzicht van vastgestelde school praktijken

Op basis van de bevraging en beschikbare informatie over Vlaamse scholen en initiatieven kunnen de volgende praktijken worden beschreven. Schoolnamen worden niet vermeld ter bescherming van de privacy van de deelnemende scholen.

Profiel 1

Kenmerk	Beschrijving
Schooltype	Gemeentelijk secundair onderwijs, ASO/TSO, circa 800 leerlingen
Noodoplossing	De school beschikt over een kleine noodstock met boterhammen (volkorenbrood, kaas of confituur). Leerlingen betalen een symbolische bijdrage van €0,50 via het secretariaat.
Procedure	Leerling meldt zich bij de leerlingenbegeleider of het secretariaat. Er wordt nagegaan of het om een incidenteel geval gaat of een patroon. Ouders worden telefonisch verwittigd.
Financiering	Kosten worden gedragen door het schoolbudget. Bij herhaling worden ouders uitgenodigd voor een gesprek.
Sterk punt	Vaste procedure en oudermelding vanaf de eerste keer zorgen voor snelle opvolging.
Werkpunt	De school erkent dat de voedingswaarde van het noodalternatief vatbaar is voor verbetering.

Profiel 2

Kenmerk	Beschrijving
Schooltype	Vrij katholiek secundair onderwijs, ASO/BSO, circa 600 leerlingen
Noodoplossing	Geen vaste noodstock. Leerlingen kunnen dagelijks vers bereide soep bestellen (€1,20). Indien de leerling geen geld heeft, wordt de kostprijs door de school overgenomen via een solidariteitsfonds.
Procedure	Leerling gaat naar de klastitularis. Geen specifiek formulier. Ouders worden enkel gecontacteerd bij herhaling.
Financiering	Solidariteitsfonds, aangevuld met giften van ouders en lokale sponsors.
Sterk punt	Soep als noodoplossing is warm, voedzaam, betaalbaar en niet-stigmatiserend. Het solidariteitsfonds maakt financiële drempels laag.
Werkpunt	Geen registratiesysteem, waardoor herhalende gevallen pas laat worden opgemerkt.

Profiel 3

Kenmerk	Beschrijving
Schooltype	Vrij katholiek secundair onderwijs, alle richtingen, circa 600 leerlingen
Noodoplossing	Diepvriesbrood met choco of jagerskoeken, beschikbaar via het secretariaat voor €0,50.
Soepverkoop	Dagelijks van september tot midden mei

Procedure	Leerlingen melden zich bij het secretariaat. Er zijn geen uitgewerkte richtlijnen of registratie rond vergeten lunch.
Zelferkend aandachtspunt	De school erkent zelf dat diepvriesbrood met choco geen ideale voedingsoplossing is als noodoptie.

Profiel 4

Meerdere secundaire scholen in Gent zijn aangesloten bij het project Brooddooosnodig van Enchanté vzw. Een van de deelnemende secundaire scholen hanteert de volgende aanpak:

Kenmerk	Beschrijving
Schooltype	Secundaire school in stedelijke context met hoge GOK-indicator (Gent)
Noodoplossing	Wekelijkse soepuitdeling en een ontbijthoek die leerlingen kunnen gebruiken bij een lege of onvoldoende gevulde brooddooos.
Procedure	Het aanbod is laagdrempelig en niet-stigmatiserend: alle leerlingen zijn welkom, niet alleen wie zijn lunch vergat. Dit vermijdt het 'armoedeticket'-effect.
Financiering	Via het Brooddooosnodig-platform (Enchanté vzw): donaties van burgers, lokale handelaars en bedrijven worden omgezet in voedzame maaltijden. De school bepaalt zelf hoe de middelen worden ingezet.
Sterk punt	Het aanbod is universeel, inclusief en structureel verankerd. Vrijwilligers en lokale partners worden actief betrokken.
Bereik	Meer dan 220 scholen in 22 Vlaamse steden en gemeenten zijn aangesloten bij dit netwerk (stand 2025).

Over Brooddooosnodig (Enchanté vzw)

Brooddooosnodig startte in 2021 als pilootproject in 9 Gentse scholen en groeide uit tot een Vlaams netwerk van meer dan 220 scholen in 22 steden en gemeenten, waaronder Gent, Antwerpen, Leuven, Roeselare, Sint-Truiden, Kortrijk, Diest en Brussel. Elke school bepaalt zelf de invulling: ontbijthoek, soep, fruit, boterhammen of warme maaltijd. De financiering verloopt via donaties van burgers en bedrijven via de Koning Boudewijnstichting.

Profiel 5

Kenmerk	Beschrijving
Schooltype	Secundaire school
Initiatief	Smakelijke School: de Stad Antwerpen trok in 2021 een budget van 40 miljoen euro uit voor Antwerpse basisscholen en breidde dit uit naar secundaire scholen. Scholen vragen een toelage aan voor gezonde schoolmaaltijden.
Noodoplossing	De school biedt via de toelage een structureel aanbod aan: soep, fruit of een broodjeshoek. Leerlingen zonder lunch kunnen hier terecht, zonder dat dit gecommuniceerd wordt als 'noodhulp'.
Procedure	Het aanbod is ingebed in de dagelijkse schoolwerking. Er is geen aparte procedure voor vergeten lunch; het structurele aanbod vangt alle situaties op.
Financiering	Stadssubsidie (Smakelijke School, Stad Antwerpen), aangevuld met schoolmiddelen.

Sterk punt	Het universele aanbod voorkomt stigmatisering volledig. Leerlingen die hun lunch vergeten, vallen niet op als 'de leerling zonder brooddoos'.
Wetenschappelijke onderbouwing	UAntwerpen onderzoekt de impact van dit initiatief op de gezondheid en het welzijn van leerlingen.

Profiel 6

Kenmerk	Beschrijving
Schooltype	Technisch secundair onderwijs, Brussel
Noodoplossing	De school werkt samen met de Brusselse Voedselbank, die voedselpakketten levert die discreet worden meegegeven aan leerlingen in precaire situaties. Het aanbod omvat ook basislunchproducten voor wie thuis niets kan meekrijgen.
Procedure	Een vaste leerkracht of leerlingenbegeleider fungeert als vertrouwenspersoon. Leerlingen die structureel geen lunch hebben, worden discreet begeleid zonder het te benoemen in de groep.
Financiering	Via de Voedselbank en een subsidie van de Vlaamse Gemeenschapscommissie (750.000 euro voor projecten in 2023-2024 in Brusselse scholen).
Sterk punt	De aanpak is discretie-gedreven en heeft oog voor het achterliggende sociale probleem (armoede of kwetsbare thuissituatie).
Aandachtspunt	De school signaleert dat het taboe rond het ontvangen van voedselhulp soms een drempel vormt voor leerlingen en ouders.

Observatie uit de literatuur

UGent en het Vlaams Instituut Gezond Leven stelden in 2023 vast dat leerlingen heel weinig tot geen volledig lege brooddozen meenemen naar school, maar eerder wat maatschappelijk als ongezond wordt beschouwd. Dit nuanceert het beeld: vergeten lunch is één type probleem, onvoldoende gevulde of ongezonde lunch is een breder en frequenter voorkomend probleem.

5. Vergelijkende analyse

De zes beschreven profielen kunnen vergeleken worden op een aantal sleuteldimensies. Deze vergelijking maakt duidelijk welke elementen terugkomen in de meest succesvolle aanpakken.

Dimensie	P1	P2	P3	P4	P5	P6
Noodstock aanwezig	Ja	Via soep	Ja (laag)	Ja	Ja	Ja
Voedingswaarde	Matig	Goed	Laag	Goed	Goed	Goed
Vaste procedure	Ja	Deels	Nee	Ja	Ja	Ja
Registratie	Ja	Nee	Nee	Ja	Ja	Ja
Ouder-communicatie	Ja, direct	Bij herhaling	Nee standaard	Niet vereist	Niet vereist	Discreet
Non-stigmatiserend	Neutraal	Goed	Neutraal	Uitstekend	Uitstekend	Goed
Financieringsmodel	School-budget	Solidariteitsfonds	Eigen bijdrage	Donaties + partners	Stad-subsidie	Voedselbank + overheid
Structurele inbedding	Beperkt	Beperkt	Beperkt	Sterk	Sterk	Sterk

6. Best practices en aanbevelingen

Op basis van de vergelijkende analyse, de wetenschappelijke onderbouwing en de bestaande Vlaamse initiatieven worden de volgende best practices geformuleerd.

6.1 Zorg voor een kwalitatieve noodstock

Een noodstock is de meest directe oplossing voor een vergeten lunch. De kwaliteit van wat wordt aangeboden verdient evenveel aandacht als de beschikbaarheid ervan.

- Kies voor producten met aanvaardbare voedingswaarde: volkorenbrood, kaas, fruit, melk of yoghurt
- Vermijd producten met hoge suiker- of vetinhoud als standaardkeuze (zoals confituur, choco of koekjes)
- Overweeg een dagelijkse soep optie als de schoolinfrastructuur dit toelaat – soep scoort hoog op voedingswaarde, sociale inclusiviteit en betaalbaarheid
- Maak de noodstock financieel toegankelijk via een solidariteitsfonds of een symbolische bijdrage

Beste voorbeeld

Profiel 2 en Profiel 4 tonen dat dagelijks verse soep de meest complete noodoplossing is: warm, voedzaam, goedkoop en niet-stigmatiserend.

6.2 Overweeg een universeel in plaats van een individueel aanbod

De meest effectieve aanpak is niet een systeem waarbij leerlingen die hun lunch vergeten zichzelf moeten melden, maar een universeel basisaanbod dat voor alle leerlingen beschikbaar is.

- Een ontbijthoek, soepmoment of fruit distributie die voor iedereen geldt, vermijdt stigmatisering volledig

- Onderzoek (UGent/VIGIL, 2023) toont aan dat universele aanboden een groter bereik hebben en de impact op kwetsbare leerlingen het sterkst vergroten
- Structurele initiatieven zoals Brooddoosnodig of Smakelijke School kunnen hierbij als model dienen

6.3 Stel een duidelijke procedure in

Een consistente procedure vermindert onzekerheid bij leerlingen, ouders en personeel.

- Bepaal wie het aanspreekpunt is (bv. secretariaat, leerlingenbegeleider of klastitularis)
- Stel een eenvoudig registratiesysteem in zodat herhalende gevallen snel worden opgemerkt
- Maak de procedure zichtbaar: communiceer via agenda, Smartschool of schoolreglement
- Geef leerlingen een veilig gevoel door de procedure niet stigmatiserend te maken

6.4 Betrek ouders op een constructieve manier

Oudermelding is zinvol maar moet proportioneel en respectvol zijn.

- Verwittig ouders de eerste keer kort en vrijblijvend (bv. via Smartschool)
- Bij herhaling: nodig ouders uit voor een gesprek met de leerlingenbegeleider
- Ga na of er achterliggende oorzaken zijn (financieel, organisatorisch of thuissituatie)
- Vermijd stigmatisering of bestraffende toon in communicatie naar ouders

6.5 Zoek naar externe financiering en partnerschap

Een kwalitatieve noodoplossing kost geld. Scholen hoeven dit niet alleen te dragen.

- Brooddoosnodig (Enchanté vzw) biedt scholen een donatieplatform en begeleiding bij het opzetten van een structureel voedingsaanbod
- Steden als Antwerpen, Gent, Leuven, Kortrijk en Diest hebben lokale subsidiemechanismen voor scholen die inzetten op gezonde maaltijden
- De Voedselbank en sociale organisaties kunnen aanvullen voor scholen met veel kwetsbare leerlingen

Relevant voor KSD Diest

Brooddoosnodig is actief in Diest. KSD kan aansluiting overwegen bij dit netwerk als structurele aanvulling op het huidige aanbod. Dit zou het bereik van de soepverkoop kunnen vergroten en een betere noodoplossing kunnen bieden dan het huidige diepvriesbrood.

6.6 Integreer het beleid in het brede schoolgezondheidsbeleid

Het beleid bij vergeten lunch staat niet op zichzelf, maar maakt deel uit van een bredere schoolvisie op gezonde voeding.

- Verwerk dit in het schoolreglement of het schoolgezondheidsplan
- Verbind het met andere initiatieven zoals voedingseducatie of de klassenchallenge 'Gezonde Lunch'
- Raadpleeg de voedingsrichtlijnen van het Vlaams Instituut Gezond Leven als leidraad
- Voer een jaarlijkse evaluatie via bevragingen bij leerlingen en ouders

7. Samenvatting aanbevelingen per doelgroep

Voor wie?	Aanbeveling
Schooldirectie	Verwerk een beleid rond vergeten lunch in het schoolreglement of schoolgezondheidsplan. Stel een budget voor noodstock en solidariteitsfonds. Overweeg aansluiting bij Brooddoosnodig of een vergelijkbaar stadsproject.
Leerlingenbegeleider / zorgcoördinator	Wees het aanspreekpunt. Registreer herhalende gevallen. Begeleid leerlingen bij wie dit structureel voorkomt en neem contact op met ouders. Wees alert voor kwetsbare thuissituaties.
Secretariaat	Beheer de noodstock. Hanteer een vaste procedure. Communiceer vriendelijk en niet-stigmatiserend naar de leerling.
Leerkrachten	Wees alert voor leerlingen zonder lunch. Verwijs door naar het aanspreekpunt. Draag bij aan een niet-stigmatiserende aanpak.
Ouders	Worden constructief geïnformeerd. Worden actief betrokken bij herhaling. Worden niet beschuldigd maar ondersteund.
Lokale overheid / stad	Kunnen scholen ondersteunen via subsidies (bv. Smakelijke School, Brooddoosnodig) of door scholen actief te verbinden met voedselpartners.

8. Conclusie

Dit document brengt in kaart hoe Vlaamse secundaire scholen omgaan met de situatie waarbij een leerling zijn of haar lunch vergeet. De bevindingen zijn divers: van scholen die volledig ad hoc reageren tot scholen die dit thema structureel hebben ingebed in een breder voedingsbeleid.

Opvallend is de opkomst van netwerkinitiatieven zoals Brooddoosnodig (meer dan 220 scholen), Smakelijke School (Antwerpen) en GoodFood@School (Rikolto), die aantonen dat de meest duurzame aanpak niet bij de individuele school alleen ligt, maar in een gedeelde verantwoordelijkheid tussen school, ouders, lokale overheden en de gemeenschap.

De aanbevelingen in dit document sluiten aan bij de richtlijnen van het Vlaams Instituut Gezond Leven en de methodiek Gezonde School. Ze vormen een vertrekpunt voor KSD Diest en andere scholen om hun beleid te versterken, realistisch te blijven qua middelen en tegelijk te streven naar de beste uitkomst voor elke leerling.

Kernaanbeveling

De beste praktijk combineert een kwalitatieve noodstock, een heldere procedure, een constructieve oudercommunicatie en een structurele inbedding in het schoolgezondheidsbeleid – altijd met oog voor de sociale inclusiviteit en de waardigheid van de leerling. Waar mogelijk wordt een universeel aanbod verkozen boven een individueel noodprotocol.

9. Bronnen en referenties

- Enchanté vzw. (2023). Brooddoosnodig: gelijke onderwijskansen door voedzame maaltijden. Geraadpleegd via <https://www.brooddoosnodig.be>
- Enchanté vzw. (2025). Een gelijke start voor elke leerling. Persbericht campagneweek 2024. Geraadpleegd via <https://enchantevzw.be>
- Caritas Vlaanderen. (2025). Caritas wil lege brooddozen op school helpen bestrijden. Geraadpleegd via <https://caritasvlaanderen.be>
- Netwerk tegen Armoede. (2024). Gratis schoolmaaltijden zijn onvoldoende hefboom in strijd tegen armoede. Geraadpleegd via <https://www.netwerktegenarmoede.be>
- Stad Antwerpen. (2021). Smakelijke School: gezonde schoolmaaltijden voor Antwerpse leerlingen. Antwerpen: Stad Antwerpen.
- Stad Geel. (2025). Stad lanceert project Brooddoosnodig. Persbericht. Geraadpleegd via <https://www.geel.be>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2021). Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden. Brussel: Gezond Leven. Geraadpleegd via <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Schoolmaaltijdengids.pdf>
- Vlaams Instituut Gezond Leven & UGent. (2023). Brooddoosinhoud en toegankelijkheid van schoollunches. Brussel: Gezond Leven.
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.). Wat is een voedingsbeleid op school? Geraadpleegd via <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/een-voedingsbeleid-op-school>
- VRT NWS. (2023, 8 september). Brooddoosnodig sluit campagneweek af in Gent. Geraadpleegd via <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/09/08/brooddoosnodig>
- Mohammadi, R. & Koo, S. (2025). Risk perception in adolescent health behavior. *Adolescent Health Review*.
- Raut, et al. (2024). Impact of nutrition education on adolescent knowledge. *Journal of School Health*.
- Verstraelen, Y. (2025–2026). Bachelorproef: Bevordering van gezonde lunchgewoonten bij jonge adolescenten – Ontwikkeling van het interventieprogramma KSD Gezond & Go. Opleiding Toegepaste Gezondheidswetenschappen.

KSD Gezond & Go

Gezonde lunch

Voeding, concentratie en leerprestaties

Eerste graad secundair onderwijs | KSDiest

Toegepaste Gezondheidswetenschappen – 2025-2026

Duur: 50 min

Overzicht van de les

- 01 Opwarmer – situering met cijfers uit de literatuur
- 02 De actieve voedingsdriehoek + quiz
- 03 Suiker Shock & de suikerdip
- 04 Voeding en leerprestaties
- 05 Mindful eten – fysiologie van het verzadigingssignaal
- 06 Casusopdracht: Lore, Bram & Emma
- 07 Mijn lunch-challenge + afsluiting

Situering – cijfers uit de literatuur

Raden: welk percentage denk jij dat van toepassing is?

Hoeveel % van de leerlingen voldoet niet aan de voedingsrichtlijnen?

60%

van de leerlingen 1e graad voldoet niet aan de voedingsrichtlijnen voor lunch

Hoeveel % van de jongeren drinkt dagelijks suikerhoudende dranken?

45%

van de adolescenten drinkt dagelijks een suikerhoudend drankje bij de lunch

Hoeveel % daalt uw scores bij toetsen als je regelmatig fastfood eet?

4,5%

lagere score op gestandaardiseerde testen bij frequent fastfoodgebruik

2,3x

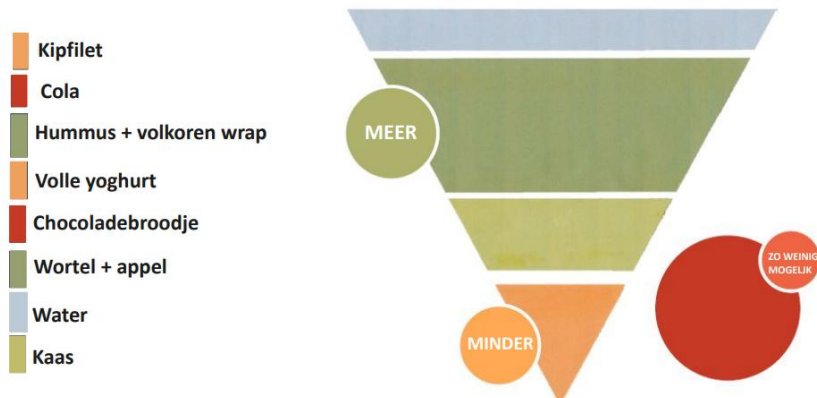
meer kans op dagelijks fruit eten bij betere voedingskennis

De Voedingsdriehoek

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021 – gezondleven.be



Quiz – In welke laag van de driehoek?



Vier voorbeeld lunchboxen – die voldoen aan de richtlijnen



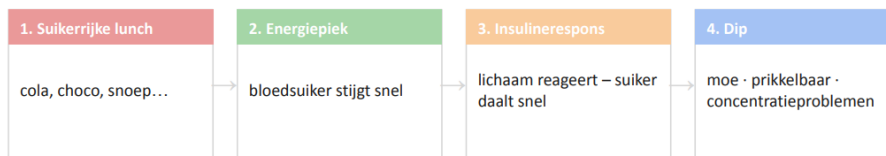
Besprek in tweetallen: welke vind jij het meest haalbaar om morgen mee te nemen?

Suiker Shock – hoeveel suikerklontjes in 250 ml?

1 suikerklontje $\approx$ 4 g suiker

Cola	7 suikerklontjes
Red Bull	7 suikerklontjes
Fruitsap (100%)	6 suikerklontjes
Aquarius	3 suikerklontjes
Water	0 (geen suiker)

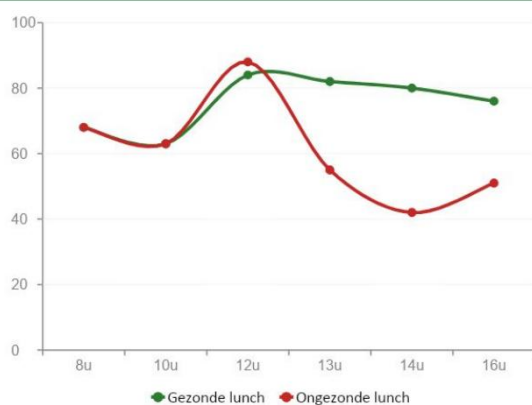
Wat gebeurt er daarna? De suikerdip



Volkoren + groenten = trage suikerafgifte = stabiele energie. Geen dip, wel focus.

Glucose is de enige brandstof voor de hersenen. Stabiele bloedsuiker = betere concentratie.

Voeding en leerprestaties – wat zegt het onderzoek?



4,5%

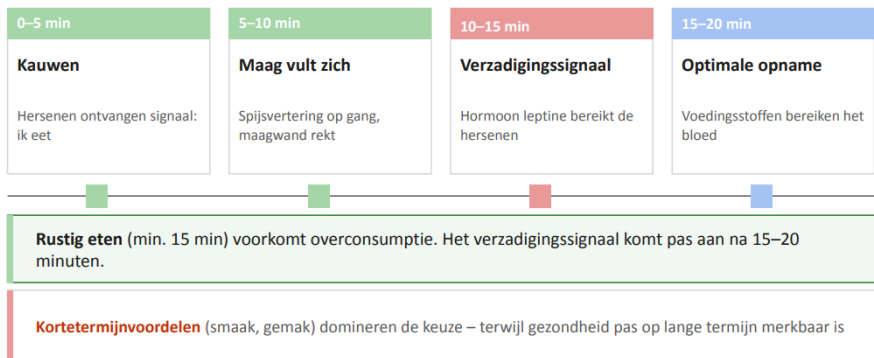
lagere score op testen bij frequent fastfoodgebruik

2,3x

meer kans op dagelijks fruit bij betere voedingskennis

Wanneer merk jij zelf dat je concentratie daalt in de namiddag?

Mindful eten – fysiologie van het verzadigingssignaal



Vergelijking voor de klas: snel eten = snel swipen. Je ziet iets, maar neemt niets op.

Casusopdracht – duo's

Lees de casus die jij krijgt · bespreek · schrijf een betere lunch

A – Lore

Eet elke dag wit brood met choco en drinkt Fanta. Voelt zich slap en ongeconcentreerd na 14u.

Wat mist er? Noem 2 concrete verbeteringen en leg uit waarom.

B – Bram

Slaat de lunch over en gaat voetballen. 'Ik heb geen honger.' Valt bijna in slaap tijdens de 3e les.

Wat is het fysiologisch probleem? Stel een realistische snelle lunch voor.

C – Emma

Brengt altijd een appel en een klein potje yoghurt mee. Denkt dat ze het goed doet.

Voldoet dit aan de voedingsrichtlijnen? Wat ontbreekt er en waarom is dat een probleem?

Mijn lunch-challenge – individueel

Drie vragen voor jezelf. Privé

1 Wat eet en drink ik momenteel tijdens de middagpauze?

2 Wat ga ik volgende week proberen te veranderen?

3 Waarom is dat een zinvolle verandering voor mij persoonlijk?

Eén kleine stap is voldoende. Bv: water in plaats van frisdrank is al een significante verandering.

Wat heb je vandaag geleerd?

De voedingsgroepen van de actieve voedingsdriehoek en hun rol bij een evenwichtige lunch

Het suikergehalte van populaire drankjes en het mechanisme achter de suikerdip

De wetenschappelijke link tussen voedingskeuzes, bloedsuiker en leerprestaties

De fysiologie van het verzadigingssignaal en waarom rustig eten loont

KSD Gezond & Go – Toegepaste Gezondheidswetenschappen 2025-2026

10.1.2 KLASSENCHALLENGE

10.1.2.1 SCORE FORMULIER ONLINE

KSD Gezond & Go — Klassenchallenge

Duid aan wat er vandaag bij jouw lunch zat. Je vinkt gewoon aan wat aanwezig was — je hoeft niet alles te hebben!

Voeding is slechts één aspect van gezondheid. Op woensdag vul je in wat je thuis at als lunch.

Vul dit elke dag in, van maandag tot vrijdag

1. In welke klas zit je? *

- ☐ 1A
- ☐ 1B
- ☐ 1C
- ☐ 1D
- ☐ 1E
- ☐ 1F
- ☐ 1G
- ☐ 1H
- ☐ 1I
- ☐ 1J
- ☐ 1K
- ☐ 1L
- ☐ 1M
- ☐ 1N
- ☐ 1P
- ☐ 1Q
- ☐ 1R
- ☐ 2A
- ☐ 2B
- ☐ 2C
- ☐ 2D
- ☐ 2E
- ☐ 2F
- ☐ 2G
- ☐ 2H
- ☐ 2I
- ☐ 2J
- ☐ 2K
- ☐ 2L
- ☐ 2M

- ☐ 2N
- ☐ 2P
- ☐ 2Q
- ☐ 2R
- ☐ LeerkrachtenTeam

2. Welke dag zijn we vandaag? *

- ☐ Maandag 4 mei
- ☐ Dinsdag 5 mei
- ☐ Woensdag 6 mei
- ☐ Donderdag 7 mei
- ☐ Vrijdag 8 mei

3. Wat zat er vandaag bij jouw lunch? Duid alles aan wat aanwezig was. *

- ☐ Fruit
- ☐ Wit of donkerbruin brood
- ☐ Frisdrank / sap / energiedrank
- ☐ Gezonde nootjes of rozijnen
- ☐ Worstebroodje / spekbroodje / chocoladebroodje
- ☐ Volkoren- of grijs brood
- ☐ Fastfood / chips / snoep
- ☐ Water
- ☐ Zoet beleg (choco, confituur, speculaaspasta...)
- ☐ Soep
- ☐ Groenten
- ☐ Babybel
- ☐ Gezonde salade
- ☐ Smeersalades of bewerkt vlees (kipcurry, tonijnsalade, préparé...)
- ☐ Gezonde charcuterie of kaas (hesp, kipfilet...)
- ☐ Andere

10.1.2.2 INSTRUCTIEKAART TOEZICHTHOUDER



Instructiekaart Toezichthouder

KSD Gezond & Go | De Gezondste Klas

Jouw taak: aanmoedigen met positieve zinnen

🕒 Rustig eten

"Goed bezig dat je rustig eet!"

"Zo krijg je er meer energie van!"

😊 Gezonde lunch

"Wauw, dat ziet er lekker gezond uit!"

"Goede keuze, je klas zal trots zijn!"



Water drinken

"Top! Water helpt je hersenen!"



Gouden regels

- ✓ Altijd positief — nooit bestraffend
- ✓ Focus op wat WEL goed gaat
- ✓ Bij ongezonde keuzes: geen commentaar
- ✓ Beoordelen = taak klasverantwoordelijke

10.1.2.3 DE PRIJS (KSD DRINKBUS)



10.2 UITGEWERKT IMPLEMENTATIEMATERIAAL (STAP 5)

10.2.1 DRAAIBOEK LEERKACHTEN/SCHOOL

KSD Gezond & Go

Draaiboek — Klassenchallenge

Voor leerkrachten en leerlingen | maandag 4 mei – Vrijdag 8 mei

1. Wat is KSD Gezond & Go?

KSD Gezond & Go is een gezondheidsinitiatief voor de eerste graad van Katholieke Scholen Diest. Het programma is ontwikkeld in het kader van een bachelorproef Toegepaste Gezondheidswetenschappen. Het doel is om leerlingen op een positieve en laagdrempelige manier te begeleiden naar gezondere lunchgewoonten.

Onderzoek toont aan dat meer dan 60% van de leerlingen in de eerste graad niet voldoet aan de voedingsrichtlijnen voor een gezonde lunch. Een ongezonde lunch leidt tot schommelingen in de bloedsuikerspiegel, wat zorgt voor verminderde concentratie en minder energie in de namiddag. KSD Gezond & Go wil hier verandering in brengen — niet door te bestraffen, maar door te informeren, te motiveren en te belonen.

Het programma bestaat uit twee delen:

1. Een informatiecampagne met posters in de refter en gangen, en een Smartschool-pagina met info, recepten en uitleg over de challenge.
2. De Klassenchallenge 'KSD Gezond & Go': gedurende één week strijden alle klassen van de eerste graad — én het leerkrachtenteam — om de titel 'De Lunchambassadeurs'.

2. De Klassenchallenge

Gedurende vijf schooldagen duiden alle leerlingen en leerkrachten elke avond thuis in een korte online enquête aan welke producten en categorieën aanwezig waren in hun lunch van die dag. Op schooldagen gaat het over de lunch op school, op woensdag over de lunch thuis. Na afloop wordt per klas het gemiddelde berekend van hoe gezond de lunches waren. De klas (of het leerkrachtenteam) met het hoogste gemiddelde aan het einde van de week wint de titel 'De Lunchambassadeurs' en een exclusieve KSD-drinkbus.

Hoe werkt de enquête?

Elke avond na school kunnen leerlingen en leerkrachten thuis een korte online enquête invullen. Ze duiden aan welke producten en categorieën aanwezig waren in hun lunch van die dag. De link naar de enquête wordt maandag 4 mei via mail bezorgd aan alle leerlingen en leerkrachten van de eerste graad. Deelname is volledig vrijblijvend. De eerste vraag van de enquête is "In welke klas zit je?" — leerlingen kiezen hun eigen klas, leerkrachten kiezen 'Leerkrachtenteam'. Er zijn geen punten zichtbaar in de enquête: achteraf wordt per klas het gemiddelde berekend.

De mail op maandag 4 mei

Op maandag 4 mei ontvangen alle leerlingen en leerkrachten van de eerste graad een mail met de link naar de online enquête en een korte uitleg over de challenge. **Leerkrachten worden gevraagd hun leerlingen kort te herinneren aan de enquête en hen aan te moedigen om deze elke avond in te vullen.**

4. Wie doet wat? Overzicht van de rollen

Rol	Taken
Leerkracht 1e lesuur	• Leerlingen kort herinneren aan de enquête (link staat in de mail van maandag 4 mei) • Leerlingen aanmoedigen om elke avond de enquête in te vullen • Maandag: korte uitleg geven over de challenge en de enquête • Zelf ook de enquête invullen (leerkrachten mogen meedoen — het leerkrachtenteam strijdt mee voor de titel 'De Lunchambassadeurs'!)
Leerling	• Elke avond thuis de online enquête invullen via de link uit de mail • Aanduiden in welke klas je zit (eerste vraag van de enquête) • Op woensdag aanduiden welke producten in je lunch thuis aanwezig waren • Deelname is volledig vrijblijvend — hoe meer leerlingen meedoen, hoe representatiever het resultaat!
Toezichthouder (refter)	• Instructiekaartje meenemen • Leerlingen aanmoedigen met positieve zinnen • Nooit negatief reageren op minder gezonde keuzes

5. Werkwijze — elke dag (ma t/m vr)

De dagelijkse routine is elke dag gelijk, met één uitzondering: **op maandag 4 mei ontvangen alle leerlingen en leerkrachten een mail met de link naar de enquête en een uitleg over de challenge. Leerkrachten worden gevraagd dit kort te bespreken in de klas.** Vanaf dinsdag start de leerkracht gewoon met stap 1 zonder extra uitleg.

Vanaf dinsdag is de routine eenvoudig: elke avond de enquête invullen. De timetabel op de laatste pagina toont de werkwijze van de startdag in detail.

6. Toezichthouders — volledige uitleg

De toezichthouders spelen een belangrijke rol tijdens de lunchpauze in de refter. **Jij bent er om een positieve sfeer te creëren en leerlingen te motiveren.** Gebruik het gelamineerde instructiekaartje.

Voorbeeldzinnen

Rustig eten & de tijd nemen

"Ik zie dat je rustig eet en geniet van je lunch — goed bezig!"

"Mooi dat je de tijd neemt, zo krijg je er meer energie van!"

Gezonde keuzes maken

"Wauw, dat ziet er gezond en lekker uit!"

"Goede keuze, je klas zal trots zijn!"

Water drinken

"Top dat je voor water kiest, dat helpt je hersenen!"

Gouden regels

- Wees altijd positief — nooit bestraffend.
- Focus op wat WEL goed gaat, niet op wat fout is.
- Geef nooit commentaar op minder gezonde keuzes — jij moedigt enkel aan.
- Jij beoordeelt niets in de refter — jij moedigt enkel aan.

7. Uitgeschreven tekst voor de leerkracht — startdag

Onderstaande tekst kan de leerkracht op maandag gebruiken als leidraad bij het kort toelichten van de challenge in de klas. De uitleg duurt ongeveer 3 minuten.

Goedemorgen iedereen! Vanaf vandaag doen we mee aan de Klassenchallenge 'KSD Gezond & Go'. Gedurende deze week staan we bewust stil bij wat we meebrengen voor de lunch — niet om te oordelen, maar om even na te denken over gezonde voeding. Het gaat niet om perfectie, maar om proberen! We strijden als klas voor de titel 'De Lunchambassadeurs'. En let op: jullie strijden niet alleen tegen de andere klassen, maar ook tegen het leerkrachtenteam!

Jullie hebben vandaag een mail ontvangen met een link naar een korte enquête. Het is de bedoeling dat je die elke avond thuis invult — je duidt gewoon aan welke producten en categorieën aanwezig waren in je lunch van die dag. Op woensdag doe je dat voor je lunch thuis. Deelname is volledig vrijblijvend, maar hoe meer jullie meedoen, hoe beter het resultaat voor de klas! De klas (of het leerkrachtenteam) met het hoogste gemiddelde wint de titel 'De Lunchambassadeurs' en een exclusieve KSD-drinkbus!

*De enquête bevat verschillende categorieën en producten — je duidt gewoon aan wat er die dag bij je lunch zat. Het draait in de eerste plaats om bewustwording. Voeding is trouwens slechts één aspect van gezondheid — maar het is wel een leuk begin! Sta deze week even stil bij wat je eet — en misschien ontdek je dat gezond eten niet zo moeilijk is als je denkt!
(Verwijs naar het KSD Gezond & Go vak op Smartschool voor meer informatie en ideeën voor een gezonde lunch.)*

Kijk zeker ook even in de mail die jullie vandaag ontvangen hebben — de link naar de enquête staat erin. Vanavond al meteen invullen!

Succes iedereen — laten we deze week laten zien dat onze klas de gezondste lunchers zijn!

8. Vragen of problemen?

Yana Verstraelen — Initiatiefnemer KSD Gezond & Go | Bachelorproef Toegepaste Gezondheidswetenschappen

KSD Gezond & Go | Timetabel

Startdag (maandag 4 mei) | Vanaf dinsdag enkel nog de enquête invullen 's avonds

Tijdstip	Rol	Wat doe je?
Vóór 8u30	Yana Verstraeten	Stuur de mail met de link naar de enquête en de uitleg over de challenge naar alle leerlingen en leerkrachten van de eerste graad. → De mail bevat: de link naar de enquête + korte uitleg over de challenge en het puntensysteem. → Enkel De link blijft de hele week geldig — leerlingen kunnen elke avond opnieuw de enquête invullen.
8u30 – 8u35	Leerkracht — uitleg (enkel maandag!)	Geef een korte uitleg (3 min) over de Klassenchallenge 'KSD Gezond & Go' en de online enquête. → Vertel: Vanaf vandaag doen we mee aan KSD Gezond & Go. Deze week strijden we als klas voor de titel 'De Lunchambassadeurs' — en niet alleen tegen de andere klassen, maar ook tegen het leerkrachtenteam! Jullie ontvingen vandaag een mail met de link naar een korte enquête — vul die elke avond in! → Verwijs naar de Smartschool-pagina 'KSD Gezond & Go' voor meer informatie en ideeën voor een gezonde lunch. → Leg de enquête kort uit: elke avond thuis aanduiden welke producten en categorieën aanwezig waren in je lunch — op woensdag voor de lunch thuis. Deelname is vrijblijvend. De eerste vraag is "In welke klas zit je?" — ook leerkrachten kiezen hun optie ('Leerkrachtenteam'). → Moedig leerlingen aan: hoe meer deelnemers, hoe representatiever het resultaat voor de klas! → Vanaf dinsdag is geen extra uitleg meer nodig — leerlingen kennen de enquête al.
Elke avond	Leerling / Leerkracht/ Personeel	Vul thuis de online enquête in via de link uit de mail van maandag. → Geef aan in welke klas je zit (eerste vraag) — leerkrachten kiezen 'Leerkrachtenteam'. → Deelname is vrijblijvend — hoe meer deelnemers, hoe representatiever het resultaat! → De enquête duurt slechts 1-2 minuten. → Dit doe je 5 dagen lang: maandag t/m vrijdag, telkens over de lunch van die dag.
Na de challengeweek	Yana Verstraeten	De resultaten worden verwerkt: per klas wordt het gemiddelde berekend op basis van alle ingevulde enquêtes. De winnende klas (of het leerkrachtenteam) wordt bekendgemaakt. → De winnaar ontvangt de titel 'De Lunchambassadeurs' en een exclusieve KSD-drinkbus. → Laatste dag: Vragen? Neem contact op via de contactgegevens onderaan dit draaiboek.
12u00 – 12u45	Toezichthouder (refter)	Loop rustig door de refter en moedig leerlingen aan met de voorbeeldzinnen op het instructiekaartje. → Nooit negatief reageren op minder gezonde keuzes — jij moedigt enkel aan. → Jij beoordeelt niets — jij moedigt enkel aan.

10.3 UITGEWERKTE MEETINSTRUMENTEN (STAP 6)

10.3.1 VRAGENLIJST PRE TEST

KSD Gezond & Go

Beste leerling, In het kader van het project 'KSD Gezond & Go' vragen we jou een vragenlijst in te vullen over jouw lunchgewoonten. De antwoorden zijn volledig anoniem en worden enkel gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek. Er zijn geen goede of foute antwoorden - vul eerlijk in wat bij jou past. Geschatte tijd: ± 10 minuten

* Vereist

1

Vul hieronder de persoonlijke code in die je per mail ontvangen hebt. Zo kunnen we jouw antwoorden van de voor- en nametellingen koppelen, zonder te weten wie jij bent. *

Voer maximaal 3 tekens in

2

Hebben je ouders of voogd toestemming gegeven om deel te nemen aan dit onderzoek? *

- ☐ Nee, ik mag niet deelnemen
- ☐ Ja, ik mag deelnemen

3

Vul je geslacht in: *

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ X

4

In welk jaar ben je geboren? *

5

In welk jaar zit je? *

- ☐ 1e middelbaar
- ☐ 2e middelbaar

6

Welke studierichting volg je? *

- ☐ Traject 1 (Sport, STEM, Economie & Organisatie)
- ☐ Traject 2 (Wetenschappen, STEM, Taal & Cultuur)
- ☐ Traject 3 (Economie & Organisatie, STEM, Maatschappij & Welzijn)
- ☐ Traject 4 (Klassieke Talen)
- ☐ B-stroom

7

Welke studierichting volg je? *

- ☐ A-stroom STEM
- ☐ A-stroom Moderne talen en wetenschappen
- ☐ A-stroom Maatschappij & welzijn
- ☐ A-stroom Economie & organisatie
- ☐ A-stroom Sport
- ☐ A-stroom Latijn
- ☐ A-stroom Grieks-Latijn
- ☐ B-stroom Economie & organisatie, Maatschappij & welzijn
- ☐ B-stroom STEM

8

Hoe kom je aan je lunch op school? *

- ☐ Ik breng elke dag een lunchbox van thuis mee
- ☐ Ik koop iets voor school begint, om als lunch te eten
- ☐ Ik koop soep op school
- ☐ Een combinatie van bovenstaande
- ☐ Ik eet geen lunch op school

9

Hoeveel dagen per week neem jij een lunchbox van thuis mee naar school? *

- ☐ 1-2 dagen per week
- ☐ 3-4 dagen per week
- ☐ Elke schooldag (5 dagen)

10

Wie maakt jouw lunch klaar? *

- ☐ Ik zelf
- ☐ Mijn ouders / voogd
- ☐ Afwisselend

Hoe vaak at jij de voorbije week de volgende producten tijdens jouw lunch? *

	Nooit	1-2x/week	3-4x/week	5-6x/week	Elke dag
Groenten (vb. rauwkost, sla)	☐	☐	☐	☐	☐
Fruit	☐	☐	☐	☐	☐
Volkorenbrood of -granen	☐	☐	☐	☐	☐
Chips, koeken of snoep	☐	☐	☐	☐	☐
Water	☐	☐	☐	☐	☐
Frisdrank of energiedranken	☐	☐	☐	☐	☐
Vruchtensap	☐	☐	☐	☐	☐
Soep	☐	☐	☐	☐	☐

Wat voor drank drink jij het vaakst tijdens de lunch? *

Op school

- ☐ Water (gewoon of bruisend)
- ☐ Frisdrank (Cola, fanta ...)
- ☐ Energiedrank (Red Bull, Monster ...)
- ☐ Vruchtensap (100% of gesuikerd)
- ☐ Melk of plantaardige melk
- ☐ Andere

13

Hoe vaak geldt het volgende voor jou tijdens de lunch? *

Op school

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Ik neem minstens 15 minuten de tijd om te lunchen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik eet terwijl ik op mijn gsm zit.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik eet rustig en kauw goed.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik eet samen met klasgenoten.	☐	☐	☐	☐	☐

14

Hoeveel minuten neem jij gemiddeld voor je lunch? *

Aantal minuten:

15

Zijn de onderstaande stellingen juist of fout? *

	Juist	Fout	Ik weet het niet
Een gezonde lunch bevat groeten en fruit.	☐	☐	☐
Chips is een goede keuze voor de lunch.	☐	☐	☐
Water is de beste dorstlesser tijdens de lunch.	☐	☐	☐
Een boterham met kaas hoort bij een evenwichtige lunch.	☐	☐	☐
Je mag elke dag een koek als dessert eten.	☐	☐	☐

16

Hoeveel suiker (suikerklontjes van 4g) denk je dat er zit in een blikje cola (330ml)? *



- ☐ Minder dan 5 suikerklontjes
- ☐ 5 tot 9 suikerklontjes
- ☐ 10 tot 14 suikerklontjes
- ☐ Meer dan 14 suikerklontjes

17

Rangschik de volgende drankjes van weinig naar veel suiker. *

bovenste bevat geen/weinig suiker, onderste bevat het meeste suiker.

Cola
Vruchtensap
Water
Energiedrank

18

Duid aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen. *

Jouw mening over gezonde lunch

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal akkoord
Een gezonde lunch smaakt lekker.	☐	☐	☐	☐	☐
Gezonde voeding helpt me beter te concentreren in de namiddag.	☐	☐	☐	☐	☐
Het maakt me niet uit wat ik eet als het maar lekker is.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vind het belangrijk om dagelijks gezond te eten.	☐	☐	☐	☐	☐
Water drinken tijdens de lunch is saai.	☐	☐	☐	☐	☐
Gezonde lunches is iets voor volwassenen, niet voor mij.	☐	☐	☐	☐	☐

Duid aan in welke mate de volgende uitspraken voor jou van toepassing zijn. *

Wat denk jij dat je kan?

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal akkoord
Ik denk dat ik elke dag een gezonde lunch kan meenemen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan voor water kiezen, ook als mijn vrienden frisdrank drinken.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan voedingsmiddel en beoordelen op gezondheid.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan rustig eten, ook als er tijdsdruk is.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan een gezonde keuze maken, ook al eten mijn vrienden ongezond.	☐	☐	☐	☐	☐

Duid aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen. *

Subjectieve norm

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal akkoord
Mijn vrienden eten gezond tijdens de lunch.	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn ouders vinden het belangrijk dat ik gezond eet.	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn vrienden kiezen water boven frisdrank.	☐	☐	☐	☐	☐
Thuis eten we regelmatig gezond.	☐	☐	☐	☐	☐

21

Denk aan je klas. Hoeveel leerlingen denk je dat dagelijks een gezonde lunch meebrengt? *

Gepercipieerde norm

- ☐ Bijna niemand
- ☐ Een kleine minderheid
- ☐ Ongeveer de helft
- ☐ De meeste leerlingen
- ☐ Bijna iedereen

22

Denk aan je klas. Hoeveel leerlingen denk je dat dagelijks water drinkt tijdens de lunch? *

Gepercipieerde norm

- ☐ Bijna niemand
- ☐ Een kleine minderheid
- ☐ Ongeveer de helft
- ☐ De meeste leerlingen
- ☐ Bijna iedereen

23

Heb je het gevoel dat je in de namiddag minder geconcentreerd bent dan in de voormiddag? *

- ☐ Nee
- ☐ Ja

24

Heeft jouw familie een auto, bestelwagen of vrachtwagen? *

- ☐ Nee
- ☐ Ja, één
- ☐ Ja, twee of meer

25

Heb je een eigen slaapkamer voor jezelf? *

☐ Nee

☐ Ja

26

Hoeveel computers (inclusief laptops en tablets, exclusief spelconsoles en smartphones) heeft jouw gezin? *

☐ Geen

☐ Eén

☐ Twee

☐ Meer dan twee

27

Heeft jouw gezin een vaatwasser thuis? *



☐ Nee

☐ Ja

28

Hoeveel badkamers (met bad en/of douche) zijn er in jouw woning? *

☐ Geen

☐ Eén

☐ Twee

☐ Meer dan twee

Hoe vaak reisde jij met jouw gezin buiten België voor een vakantie het afgelopen jaar? *

- ☐ Niet
- ☐ Eén keer
- ☐ Twee keer
- ☐ Meer dan twee keer

10.3.2 VRAGENLIJST POST TEST

KSD Gezond & Go (2)

Beste leerling, Het project 'KSD Gezond & Go' is afgerond! We vragen je nog eenmalig een vragenlijst in te vullen. Zo kunnen we nagaan of er iets veranderd is aan jouw lunchgewoonten en wat je van het project vond. Geschatte tijd: ± 10 minuten

* Vereist

1

Vul hieronder de persoonlijke code in die je per mail ontvangen hebt. Zo kunnen we jouw antwoorden van de voor- en nametingen koppelen, zonder te weten wie jij bent. *

Voer maximaal 3 tekens in

2

Hebben je ouders of voogd toestemming gegeven om deel te nemen aan dit onderzoek? *

- ☐ Nee, ik mag niet deelnemen
- ☐ Ja, ik mag deelnemen

3

Zijn de onderstaande stellingen juist of fout? *

	Juist	Fout	Ik weet het niet
Een gezonde lunch bevat groeten en fruit.	☐	☐	☐
Chips is een goede keuze voor de lunch.	☐	☐	☐
Water is de beste dorstlesser tijdens de lunch.	☐	☐	☐
Een boterham met kaas hoort bij een evenwichtige lunch.	☐	☐	☐
Je mag elke dag een koek als dessert eten.	☐	☐	☐

4

Hoeveel suiker (suikerklontjes van 4g) denk je dat er zit in een blikje cola (330ml)? *



- ☐ Minder dan 5 suikerklontjes
- ☐ 5 tot 9 suikerklontjes
- ☐ 10 tot 14 suikerklontjes
- ☐ Meer dan 14 suikerklontjes

5

Rangschik de volgende drankjes van weinig naar veel suiker. *

bovenste bevat geen/weinig suiker, onderste bevat het meeste suiker.

Cola
Vruchtensap
Water
Energiedrank

6

Duid aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen. *

Jouw mening over gezonde lunch

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal akkoord
Een gezonde lunch smaakt lekker.	☐	☐	☐	☐	☐
Gezonde voeding helpt me beter te concentreren in de namiddag.	☐	☐	☐	☐	☐
Het maakt me niet uit wat ik eet als het maar lekker is.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vind het belangrijk om dagelijks gezond te eten.	☐	☐	☐	☐	☐
Water drinken tijdens de lunch is saai.	☐	☐	☐	☐	☐
Gezonde lunches is iets voor volwassenen, niet voor mij.	☐	☐	☐	☐	☐

7

Duid aan in welke mate de volgende uitspraken voor jou van toepassing zijn. *

Wat denk jij dat je kan?

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal akkoord
Ik denk dat ik elke dag een gezonde lunch kan meenemen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan voor water kiezen, ook als mijn vrienden frisdrank drinken.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan voedingsmiddel en beoordelen op gezondheid.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan rustig eten, ook als er tijdsdruk is.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan een gezonde keuze maken, ook al eten mijn vrienden ongezond.	☐	☐	☐	☐	☐

8

Had je het gevoel dat je in de namiddag meer geconcentreerd was? *

☐ Nee

☐ Ja

9

Heb je de campagne "KSD Gezond & Go" opgemerkt? *

☐ Ja, ik heb er veel van opgemerkt

☐ Ja, ik heb er iets van opgemerkt

☐ Nauwelijks

☐ Nee, ik heb er niet van opgemerkt

10

Via welke kanalen heb je informatie over het project ontvangen? *

Meerdere antwoorden zijn mogelijk

- ☐ Affiches in de school
- ☐ Uitleg van een leerkracht
- ☐ De klassenchallenge
- ☐ Via vrienden of klasgenoten
- ☐ Via Smartschool
- ☐ Ik heb geen informatie ontvangen
- ☐ Andere

11

Duid aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen over het project. *

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal Akkoord
De informatie die ik ontvang was duidelijk.	☐	☐	☐	☐	☐
De campagne sprak mij aan.	☐	☐	☐	☐	☐
De informatie was nuttig voor mij.	☐	☐	☐	☐	☐

12

Duid aan in welke mate de volgende uitspraken voor jou van toepassing zijn. *

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal Akkoord
Door dit project denk ik meer na over wat ik eet.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb iets veranderd aan mijn lunch door het project.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zou het project aanraden aan andere leerlingen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik plan om ook in de toekomst gezonder te lunchen.	☐	☐	☐	☐	☐
Het project heeft mij gemotiveerd om gezondere keuzes te maken.	☐	☐	☐	☐	☐

13

Wat was de grootste drempel om je lunch te veranderen? *

- ☐ Ik wist niet goed hoe.
- ☐ Mijn ouders kopen de boodschappen en ik heb weinig inspraak.
- ☐ Gezonde voeding is minder lekker.
- ☐ Het kost meer geld.
- ☐ Er was geen drempel.
- ☐ Andere

14

Wat vond je het leukst of meest nuttige aan het project? *

15

Wat kan beter of anders volgens jou?

16

Hoeveel sterren geef je dit project? *



17

Heb je nog andere opmerkingen?

10.3.3 VRAGENLIJST PERSONEEL

KSD Gezond & Go (Personeel)

Geacht personeelslid, Het project 'KSD Gezond & Go' is afgerond. In het kader van de evaluatie van dit project vragen we u om onderstaande vragenlijst in te vullen. Uw mening is waardevol om te begrijpen hoe het project werd ervaren door het personeel en hoe we soortgelijke initiatieven in de toekomst kunnen verbeteren. *Invullen duurt ongeveer 5 minuten. Alle antwoorden zijn anoniem.*

* Vereist

1. Duid aan in welke mate u het eens bent met de volgende stellingen *

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal akkoord
Ik was op de hoogte van het project.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik wist welke activiteiten er gepland waren binnen het project.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voelde me voldoende geïnformeerd over het verloop van het project.	☐	☐	☐	☐	☐

2. Duid aan in welke mate u het eens bent met de volgende stellingen. *

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal akkoord
Het project was duidelijk en begrijpelijk voor leerlingen.	☐	☐	☐	☐	☐
De boodschappen van het project waren realistisch en haalbaar.	☐	☐	☐	☐	☐
Het project sloot aan bij de leefwereld van de leerlingen.	☐	☐	☐	☐	☐
De informatiecampagne was professioneel en aantrekkelijk.	☐	☐	☐	☐	☐
De klassenchallenge was een goede manier om leerlingen te motiveren.	☐	☐	☐	☐	☐
Leerlingen praatten over het project.	☐	☐	☐	☐	☐
Het project heeft leerlingen gestimuleerd om gezondere keuzes te maken.	☐	☐	☐	☐	☐
Het project past binnen de visie van onze school rond gezondheid.	☐	☐	☐	☐	☐
Het project had een positieve invloed op de schoolsfeer rond gezonde voeding.	☐	☐	☐	☐	☐
Een soortgelijk project zou ik aanraden aan andere scholen.	☐	☐	☐	☐	☐

3. Hoe tevreden bent u over de volgende onderdelen van het project. *

	Heel ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Heel tevreden
De informatiecampa gne	☐	☐	☐	☐	☐
De klassenchalleng e	☐	☐	☐	☐	☐
De communicatie naar het personeel	☐	☐	☐	☐	☐
Het project als geheel	☐	☐	☐	☐	☐

4. Vond u het fijn dat leerkachten/personeel ook mocht deelnemen aan de klassenchallenge. *

- ☐ Ja
- ☐ Nee

5. Zou u wel willen helpen aan de continuering van dit project. *

- ☐ Ja
- ☐ Nee

6. Wat kan er beter of anders volgens u?

7. Hoeveel sterren geeft u dit project? *



8. Heeft u nog andere opmerkingen?

10.4 UITGEBREIDE BESCHRIJVING VAN GEWENST GEDRAG VOOR EEN GEZONDE LUNCH BIJ JONGE ADOLESCENTEN

10.4.1 EVENWICHTIGE VOEDSELKEUZE

Een gezonde lunch voor jonge adolescenten dient te voldoen aan de aanbevelingen van de voedingsdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven. De voedingsdriehoek groepeerde voedingsmiddelen op basis van hun voedingswaarde en gezondheidsimpact, waarbij producten bovenaan de driehoek het meest aanbevolen zijn en producten in de rode bol het minst (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).

10.4.1.1 GROENTEN EN FRUIT

Aanbeveling: Minstens één portie groenten en/of fruit per lunchmaaltijd.

Groenten en fruit vormen de basis van een gezonde voeding en bevinden zich onderaan de voedingsdriehoek. Voor adolescenten wordt dagelijks aanbevolen:

- Groenten: 300 gram (gekookt gewicht) per dag, verdeeld over verschillende maaltijden
- Fruit: 2 stuks (250 gram) per dag (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

Bij de lunch betekent dit concreet:

- Groenten: Minimaal 100 gram groenten, bijvoorbeeld rauwe groenten (komkommer, tomaat, paprika, wortel), sla bij een boterham, groentesoep, of gekookte groenten als warme lunch
- Fruit: Één stuk vers fruit zoals een appel, peer, banaan of mandarijn, of een bakje met vers gesneden fruit (Hoge Gezondheidsraad, 2019)

Groenten en fruit zijn rijk aan voedingsvezels, vitamines (vooral vitamine C), mineralen en antioxidanten. Deze nutriënten ondersteunen het immuunsysteem, bevorderen een gezonde spijsvertering en verlagen het risico op chronische ziekten op lange termijn (Boeing et al., 2012). Studies tonen aan dat adolescenten die regelmatig groenten en fruit consumeren betere schoolprestaties behalen en een lager risico hebben op overgewicht (Haapala et al., 2017).

10.4.1.2 VOLKORENPRODUCTEN

Aanbeveling: Volkorenbrood of andere volkorenproducten als basis van de lunch.

Volkorenproducten bevinden zich eveneens onderaan de voedingsdriehoek en vormen een belangrijke bron van complexe koolhydraten. Voor jonge adolescenten wordt aanbevolen:

- 3 à 5 porties graanproducten per dag, waarvan bij voorkeur de helft volkoren (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)
- Bij de lunch: 2 à 3 sneden volkorenbrood (ongeveer 100-150 gram) of gelijkwaardige producten zoals volkorenpasta, bruine rijst, volkoren wrap of volkoren crackers (Hoge Gezondheidsraad, 2019)

Volkorenproducten bevatten het volledige graankorrel (zemelen, kiem en endosperm) en leveren daarom meer voedingsvezels, B-vitamines, ijzer, magnesium en andere micronutriënten dan geraffineerde graanproducten. De voedingsvezels in volkoren producten zorgen voor een geleidelijke bloedsuikerspiegel, wat bijdraagt aan langdurig verzadigingsgevoel en stabiele energielevering. Dit is essentieel voor concentratie en leerprestaties tijdens de namiddag (Seal et al., 2021).

Een systematische review van 45 studies toonde aan dat de consumptie van volkorenproducten geassocieerd is met een 20-30% lager risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen

van kanker (Aune et al., 2016). Bij adolescenten draagt regelmatige consumptie bij aan een gezonder gewicht en betere cognitieve functies (Mirza et al., 2021).

10.4.1.3 GEZONDE EIWITBRONNEN

Aanbeveling: Één portie eiwitrijk voedsel bij elke lunch.

Eiwitten zijn essentieel voor groei, ontwikkeling en herstel van weefsels, wat bijzonder belangrijk is tijdens de adolescentie. De Hoge Gezondheidsraad (2019) beveelt aan dat 15-20% van de dagelijkse energie-inname afkomstig moet zijn van eiwitten. Voor een lunchmaaltijd betekent dit:

Plantaardige eiwitbronnen (voorkeur):

- Peulvruchten: 60-80 gram (gekookt gewicht) zoals linzen, kikkererwten, bruine bonen, of hummus op brood (20-25 gram eiwitten per 100g droog gewicht)
- Noten en zaden: Een handvol (20-30 gram) zoals amandelen, walnoten, cashewnoten, of pindakaas (15-20 gram eiwitten per 100g) (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

Dierlijke eiwitbronnen:

- Magere zuivel: 1 potje yoghurt (150 gram) of een stuk kaas (30 gram), bij voorkeur ongezoet en met beperkt zoutgehalte (10-15 gram eiwitten per portie)
- Ei: 1-2 gekookte eieren (6-7 gram eiwitten per ei)
- Magere vleeswaren: 25-50 gram zoals kipfilet, kalkoenfilet, of rosbief met maximaal 1,5 gram zout per 100 gram (Hoge Gezondheidsraad, 2019)
- Vis: Een portie vis (100-125 gram) zoals tonijn, zalm of makreel, bij voorkeur vette vis voor omega-3-vetzuren

Plantaardige eiwitbronnen hebben de voorkeur omdat ze naast eiwitten ook voedingsvezels, vitamines en mineralen leveren, zonder verzadigde vetten en met een lagere milieubelasting (Willett et al., 2019). Een studie bij adolescenten toonde aan dat een hogere inname van plantaardige eiwitten geassocieerd was met een betere cardiometabole gezondheid en een lager risico op overgewicht (Remer & Manz, 2017).

10.4.1.4 GEZONDE VETTEN

Aanbeveling: Vetten met onverzadigde vetzuren in beperkte hoeveelheden.

Vetten zijn essentieel voor de opname van vetoplosbare vitamines (A, D, E, K) en de ontwikkeling van het zenuwstelsel. De nadruk ligt op onverzadigde vetten en beperking van verzadigde vetten:

Bronnen van gezonde vetten:

- Onverzadigde plantaardige vetten: Olijfolie, raapzaadolie, of plantaardige margarine (10-15 gram per maaltijd)
- Vette vis: Zalm, makreel, haring (rijk aan omega-3-vetzuren, 2x per week aanbevolen)
- Noten en zaden: Amandelen, walnoten, lijnzaad (20-30 gram per dag)
- Avocado: ¼ tot ½ avocado (50-100 gram) (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

Te beperken:

- Verzadigde vetten uit roomboter, volle zuivel, vette vleeswaren en bewerkte voedingsmiddelen
- Transvetten uit gefrituurde en industrieel bewerkte producten (Hoge Gezondheidsraad, 2019)

Onderzoek toont aan dat een hogere inname van onverzadigde vetten en een lagere inname van verzadigde vetten geassocieerd zijn met betere cardiovasculaire gezondheid, ook al op jonge leeftijd. Omega-3-

vetzuren, specifiek EPA en DHA uit vette vis, ondersteunen hersenfuncties en cognitieve ontwikkeling bij adolescenten (Stonehouse, 2014).

10.4.1.5 VOLDOENDE WATER

Aanbeveling: Water als hoofddrank tijdens en tussen maaltijden.

Hydratatie is cruciaal voor lichamelijke en cognitieve functies. Jonge adolescenten (11-14 jaar) hebben een verhoogde vochtbehoefte door groei en activiteit:

- Dagelijkse vochtinname: 1,5-2 liter voor meisjes; 2-2,5 liter voor jongens
- Bij de lunch: Minimaal 300-400 ml water (European Food Safety Authority, 2010)

Aanbevolen dranken:

- Kraantjeswater of bronwater: Beste keuze, geen calorieën of suikers
- Ongezoete thee: Zonder toegevoegde suikers
- Melk: Bij voorkeur halfvolle melk (maximaal 1 glas per dag naast andere zuivelproducten) (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

Te vermijden:

- Suikerhoudende dranken: frisdrank, sappen met toegevoegde suikers, energiedranken, sportdranken
- Deze dranken leveren veel 'lege calorieën' zonder voedingswaarde en verhogen het risico op tandbederf, overgewicht en diabetes type 2 (Malik et al., 2010)

Een studie bij schoolgaande kinderen en adolescenten toonde aan dat het vervangen van suikerhoudende dranken door water resulteerde in significant lager lichaamsgewicht en betere tandgezondheid na één jaar (Muckelbauer et al., 2013). Voldoende hydratatie verbetert bovendien concentratie, geheugen en stemming tijdens de schooldag (Edmonds & Burford, 2009).

10.4.1.6 DE VOEDINGSDRIEHOEK ALS LEIDRAAD

De Vlaamse voedingsdriehoek (herzien in 2017) biedt een overzichtelijk model voor gezonde voedselkeuzes:

Basis van de driehoek (eet meer - groene laag):

- Water (drink vooral water)
- Groenten en fruit
- Volkorengraanproducten en aardappelen
- Peulvruchten, noten en zaden
- Plantaardige oliën en vetten (olijfolie, raapzaadolie, ...)

Midden van de driehoek (eet met mate - lichtere groene laag):

- Zuivelproducten (melk, yoghurt, kaas)
- Vis, gevogelte, eieren
- Plantaardige alternatieven (sojaproducten, plantaardige dranken)



Figuur 3: De voedingsdriehoek

Top van de driehoek (eet minder - oranje punt):

- Rood vlees en vleeswaren
- Boter en harde vetten

Buiten de driehoek (eet zo weinig mogelijk - rode cirkel):

- Zoete en hartige snacks
- Suikerhoudende dranken
- Geraffineerde graanproducten (wit brood, witte pasta)
- Alcohol (niet voor adolescenten)
- Zout

(Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

Voor een gezonde lunch betekent dit concreet dat de maaltijd vooral bestaat uit voedingsmiddelen van de basis (groenten, volkoren, plantaardige eiwitten), aangevuld met gematigde hoeveelheden uit het middendeel, en zeer beperkt producten uit de top of rode cirkel.

10.4.2 GEPASTE PORTIEGROOTTE

De portiegrootte speelt een cruciale rol in het handhaven van een gezonde energiebalans. Te grote porties leiden tot overconsumptie van energie, wat bijdraagt aan gewichtstoename (Livingstone & Pourshahidi, 2014).

10.4.2.1 ENERGIEBEHOEFTE VAN JONGE ADOLESCENTEN

De dagelijkse energiebehoefte van jonge adolescenten varieert afhankelijk van leeftijd, geslacht, lengte, gewicht en activiteitsniveau:

Voor 11-14 jarigen:

- Meisjes: 1.800-2.400 kcal per dag
- Jongens: 2.000-2.800 kcal per dag (Hoge Gezondheidsraad, 2019)

De lunch moet ongeveer 30-35% van de dagelijkse energiebehoefte leveren:

- Meisjes: 540-840 kcal per lunch
- Jongens: 600-980 kcal per lunch

10.4.2.2 BELANG VAN JUISTE PORTIES

Onderzoek toont consistente verbanden tussen portiegroottes en energie-inname:

- Grotere porties leiden tot 20-45% hogere calorie-inname, ongeacht hongergevoel (Zlatevska et al., 2014)
- Adolescenten die getraind worden in portiecontrole tonen significant betere gewichtsregulatie (Steenhuis & Vermeer, 2009)
- Het gebruik van kleinere borden en kommen reduceert automatisch de portiegrootte met 10-30% (Robinson et al., 2014)

10.4.3 MINDFUL ETEN

Mindful eten, ook wel 'aandachtig eten' genoemd, is een benadering waarbij bewuste aandacht wordt besteed aan het eetproces zonder oordeel. Deze praktijk vindt zijn oorsprong in mindfulness-based

interventies en toont veelbelovende resultaten in het promoten van gezonder eetgedrag bij adolescenten (O'Reilly et al., 2014).

10.4.3.1 DEFINITIE EN PRINCIPES

Mindful eten omvat de volgende kernprincipes:

1. Bewustzijn van honger- en verzadigingssignalen: Leren onderscheiden tussen fysieke honger en emotionele eetdrang
2. Zintuiglijke waarneming: Aandacht voor smaak, geur, textuur en uiterlijk van voedsel
3. Langzaam eten: Voldoende tijd nemen voor kauwen en slikken
4. Afleiding minimaliseren: Eten zonder telefoon, televisie of andere afleidingen
5. Niet-oordelende houding: Acceptatie van eetgewoonten zonder schuld of schaamte
6. Appreciatie: Dankbaarheid voor het voedsel en het bereidingsproces (Framson et al., 2009)

10.4.3.2 OPTIMALE EETTIJD

Voor jonge adolescenten wordt aanbevolen:

- Minimaal 15-20 minuten voor de lunch: Dit laat voldoende tijd voor rustig kauwen en het herkennen van verzadigingssignalen
- Minimaal 20-30 kauwen per hap: Vertraagt de eetsnelheid en bevordert spijsvertering (Robinson et al., 2014)

10.4.4 CONCLUSIE

Een gezonde lunch voor jonge adolescenten omvat veel meer dan enkel voedingsstoffen. Het gaat om een holistische benadering waarbij evenwichtige voedselkeuze volgens de voedingsdriehoek, gepaste portiegroottes afgestemd op de energiebehoefte, mindful eetpraktijken en een positieve sociale eetcultuur samenkomen. Deze vier dimensies zijn wetenschappelijk onderbouwd en wederzijds versterkend.

Door adolescenten te ondersteunen in het ontwikkelen van deze gezonde lunchgewoonten, leggen we een fundament voor levenslange gezondheid, betere schoolprestaties, en positieve sociale relaties rond voeding. De rol van scholen, ouders en peers is hierbij cruciaal: samen creëren zij een omgeving waarin gezonde keuzes niet alleen mogelijk, maar ook gemakkelijk, aantrekkelijk en sociaal gewaardeerd zijn.

10.5 GEVOLGEN VAN EEN SUIKERDIP OP KORT TERMIJN

Een suikerdip, ook wel reactieve hypoglycemie genoemd, treedt op wanneer de bloedsuikerspiegel snel daalt na de consumptie van voedingsmiddelen rijk aan snelle suikers. Bij jonge adolescenten die ongezonde lunches eten (zoals wit brood met choco, frisdrank, snoep), is dit een veelvoorkomend fenomeen met directe negatieve gevolgen op hun schoolprestaties en welzijn.

10.5.1 FYSIOLOGISCH MECHANISME

Na het eten van voedingsmiddelen met een hoge glycemische index stijgt de bloedsuikerspiegel extreem snel. Dit leidt tot een overmatige insulineproductie door de pancreas, waardoor de bloedsuikerspiegel vervolgens te sterk daalt – vaak binnen 2-3 uur na de maaltijd (Ludwig, 2002). Glucose is de primaire energiebron voor de hersenen, en een tekort hieraan heeft onmiddellijke gevolgen.

10.5.2 DIRECTE GEVOLGEN OP KORT TERMIJN

Cognitieve Functiestoornis

Zelf milde hypoglycemie (bloedsuikerspiegel tussen 3,0-3,9mmol/L) heeft meetbare effecten op de cognitieve functies. Onderzoek bij adolescenten toont aan dat tijdens een suikerdip:

- Het werkgeheugen met 15-20% verslechtert
- De reactiesnelheid bij cognitieve taken 20-25% trager wordt
- De concentratie merkbaar afneemt
- De nauwkeurigheid bij leertaken significant daalt (Warren & Frier, 2004)

Deze effecten zijn vooral zichtbaar tijdens de namiddaglessen, wanneer de lunch die om 12u gegeten werd zijn effect begint te verliezen.

Fysieke symptomen

Een acute suikerdip activeert het sympathische zenuwstelsel als compensatiemechanisme, wat leidt tot:

Autonome symptomen:

- Tremoren (beven) in de handen en vingers
- Hartkloppingen en verhoogde hartslag
- Transpiratie (koud zweet)
- Bleekheid
- Plotseling, intens hongergevoel (Cryer, 2005)

Neuroglycopenische symptomen (door glucosetekort in de hersenen)

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Vermoeidheid en slaperigheid
- Prikkelbaarheid en stemmingswisselingen
- Moeite met focussen (Towler et al., 1993)

Impact op gedrag en leerprestaties

In de schoolcontext uit een suikerdip zich concreet in:

- Verminderde aandacht: Leerlingen kunnen moeilijker focussen op uitleg of opdrachten
- Verhoogde rusteloosheid: Onrustig gedrag, wriemelen, moeite met stil zitten

- Verhoogde impulsiviteit: Sneller afgeleid, minder zelfcontrole
- Emotionele labiliteit: Prikkelbaarheid, frustratie, emotionele reacties
- Lagere leerprestaties: Significant slechtere resultaten op taken die concentratie vereisen (Benton & Parker, 1998)

Een studie bij 12-14 jarige toonde aan dat leerlingen die een lunch met hoge glycemische index aten, in de namiddag 35% meer aandachtsfouten maakten en significant kortere aandachtsspannes hadden vergeleken met leerlingen die complexe koolhydraten consumeerden (Brand-Miller et al., 2003).

10.5.3 VICIEUZE CIRKEL

Een suikerdip leidt vaak tot een vicieuze cirkel:

1. Intense hogere na suikerdip
2. Grijpen naar snelle, suikerrijke snacks voor “quick energy”
3. Nieuwe snelle stijging en daling van bloedsuikerspiegel
4. Nieuwe suikerdip enkele uren later

Deze cyclus verstoort niet alleen het leerproces, maar kan ook de bijdragen aan overconsumptie van calorieën en gewichtstoename op lange termijn (Brand-Miller et al., 2003).

10.5.4 CONCLUSIE

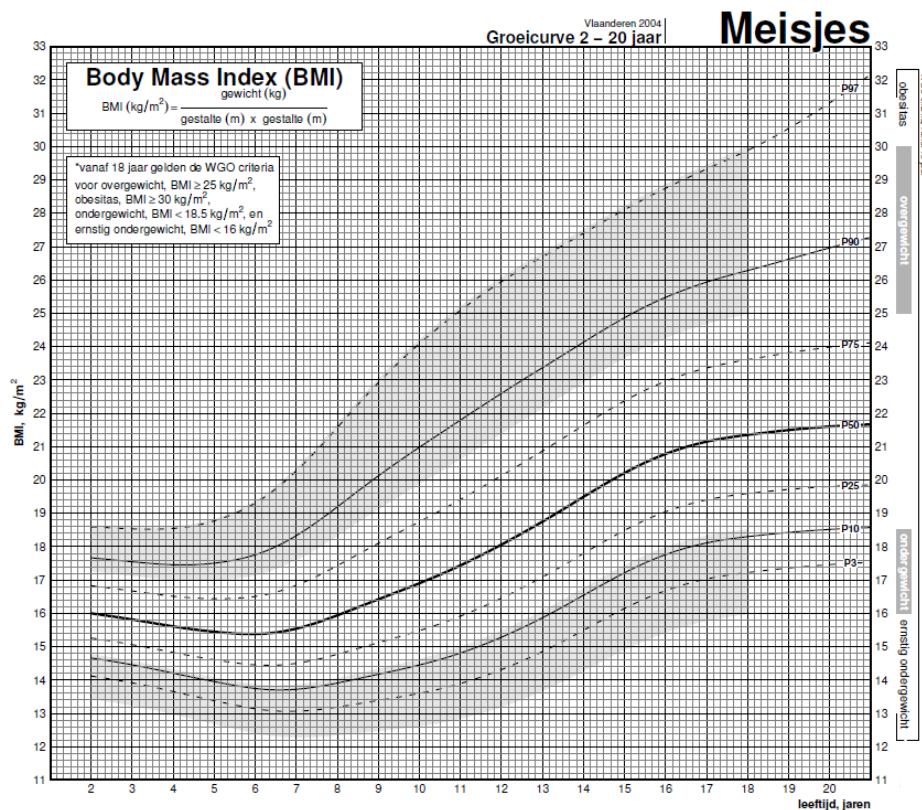
De gevolgen van een suikerdip zijn voor jonge adolescenten niet enkel oncomfortabel, maar hebben directe en meetbare negatieve effecten op hun cognitieve functies, gedrag en leerprestaties. Dit onderstreept het belang van een lunch met complexe koolhydraten, vezels en eiwitten die zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel gedurende de namiddag.

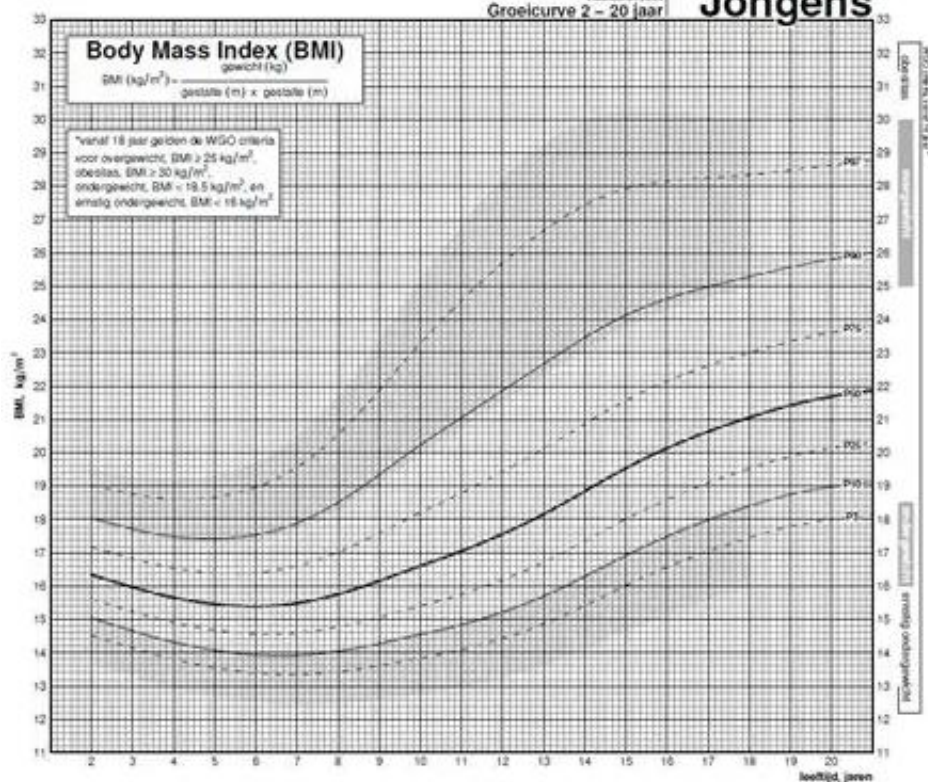
10.6 BMI-CURVE

De BMI-percentielen voor kinderen en jonge adolescenten worden als volgt ingedeeld:

- Ondergewicht: BMI onder het 5^{de} percentiel
- Gezond gewicht: BMI tussen 5^{de} en 85^e percentiel
- Overgewicht: BMI tussen het 85^e en 95^e percentiel
- Obesitas: BMI op of boven het 95^e percentiel
- Ernstige obesitas: BMI op boven 120% van het 95^e percentiel of een BMI van 35kg/m² of hoger

Deze indeling houdt rekening met de natuurlijke groei en ontwikkeling van kinderen en jongeren. Bekijk de bijlage om de BMI curve voor zowel jongens als meisjes te bekijken. (Overgewicht en obesitas (BMI), 2022)





10.7 VOEDINGSRICHTLIJNEN VOOR SCHOLEN VAN HET VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft uitgebreide voedingsrichtlijnen ontwikkeld specifiek voor de schoolcontext. Deze richtlijnen bieden scholen een wetenschappelijk onderbouwd kader om gezond voeding te promoten en een gezonde voedselomgeving te creëren. De richtlijnen richten zich zowel op de samenstelling van schoolmaaltijden als op bredere aspecten van voedingseducatie en voedingsbeleid binnen scholen (*Gezond Eten? Dat Doe Je met de Voedingsdriehoek!*, z.d.).

10.7.1 DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK ALS BASIS

De fundamentele basis van de schoolrichtlijnen wordt gevormd door de Actieve Voedingsdriehoek. Deze driehoek integreert voedingsadvies en vormt het referentiekader voor alle voedingsgerelateerde initiatieven in scholen.

Opbouw van de voedingsdriehoek

Groene basis (eet meer):

- Water als hoofddrank
- Plantaardige voedingsmiddelen: groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden
- Volkorengraanproducten en aardappelen
- Plantaardige oliën en vetten (olijfolie, raapzaadolie)

Middensegment (eet gematigd):

- Zuivelproducten (melk, yoghurt, kaas)
- Vis, gevogelte en eieren
- Plantaardige alternatieven (sojaproducten, verrijkte plantaardige dranken)

Oranje punt (eet minder):

- Rood vlees en bewerkte vleeswaren
- Boter en harde vetten

Rode cirkel (zoveel mogelijk vermijden):

- Zout
- Suikerhoudende dranken en zoetigheden
- Alcohol (niet voor jongeren)
- Ultra-bewerkte voedingsmiddelen

Deze indeling is gebaseerd op wetenschappelijk bewijs over de impact van voedingsmiddelen op de gezondheid, met nadruk op preventie van chronische ziekten en bevordering van optimale groei en ontwikkeling (Hoge Gezondheidsraad, 2016).

10.7.2 SPECIFIEKE RICHTLIJNEN VOOR SCHOOLMAALTIJDEN

Het Vlaams Instituut Gezond Leven publiceerde in 2021 een uitgebreide gids met concrete richtlijnen voor schoolmaaltijden, toegespitst op verschillende schoolcontexten (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

Warme Maaltijden op School

Voor scholen die warme maaltijden aanbieden, gelden de volgende aanbevelingen:

Groenten:

- Minimaal 150 gram groenten per maaltijd (gekookt gewicht)
- Variatie in kleuren en bereidingswijze
- Bij voorkeur seizoensgroenten
- Groentesoep als voorgerecht telt niet mee

Aardappelen, rijst, paste of brood:

- Bij voorkeur volkoren varianten
- Portiegrootte afhankelijk van leeftijd: 150-200 gram (gekookt gewicht)
- Aardappelen bij voorkeur gestoomd, gekookt of gebakken in plantaardige olie

Vlees, vis, ei of vegetarisch alternatief:

- 2x per week vis, waarvan 1x vette vis (zalm, makreel, haring)
- Maximaal 1-2x per week rood vlees
- Bij voorkeur gevogelte of vegetarische alternatieven
- Portiegrootte: 75-125 gram afhankelijk van leeftijd
- Bereidingswijze: gegrild, gebakken in plantaardige olie, gestoomd

Dranken:

- Water als standaarddrink (gratis beschikbaar)
- Halfvolle melk als alternatief
- Geen suikerhoudende dranken

Nagerecht:

- Vers fruit
- Ongezoete zuivel (yoghurt, kwark)
- Geen dessert met toegevoegde suikers

Broodmaaltijden en lunchpakketten

Voor scholen waar leerlingen zelf hun lunch meebrengen, worden de volgende richtlijnen gehanteerd:

Brood:

- Bij voorkeur volkorenbrood of meergranenbrood
- 2-4 sneden afhankelijk van leeftijd en activiteitsniveau
- Variatie in broodsoorten stimuleren

Beleg:

- Magere kaas (maximaal 20% vet)
- Magere vleeswaren (maximaal 10% vet en 1,5gram zout per 100 gram)
- Vegetarische spread (hummus, tahini, notenpasta zonder toegevoegde suikers)
- Ei
- Geen chocoladepaste, suikerhoudende pasta's of confituur als dagelijks beleg

Groenten en fruit:

- Minimaal 1 stuk fruit
- Rauwe groenten als toevoeging (tomaat, komkommer, paprika, sla)
- Vooraf gesneden groentesticks stimuleren

Dranken:

- Water als hoofddrank
- Geen vruchtensappen (zelf 100% sap bevat veel natuurlijke suikers)
- Geen frisdranken of energiedranken

Snacks (tussendoor):

- Fruit
- Rauwe groenten
- Ongezoete zuivel
- Handje noten of zaden

Tussendoortjes en feestmomenten

Het Vlaams Instituut Gezond Leven erkent dat scholen ook een sociale omgeving is waar gevierd wordt. Voor feestmomenten en tussendoortjes gelden aangepaste richtlijnen.

Dagelijkse tussendoortjes:

- Fruit, rauwe groenten, ongezoete zuivel
- Water als drank
- Geen koekjes, chips, chocolade of snoep

Verjaardagen en feestmomenten:

- Gezonde alternatieven promoten: fruitsalade, groentehapjes, zelfgebakken muffins met minder suiker
- Als er toch voor iets zoets gekozen wordt: kleine porties en niet wekelijks
- School kan richtlijnen opstellen, bijvoorbeeld: maximaal 1x per maand vieren met traktatie

Schoolacties en -evenementen:

- Bij voorkeur gezonde opties aanbieden
- Als er verkocht wordt: gezonde snacks zoals fruitsalades, smoothies, volkoren pannenkoeken
- Geen sponsoring door fast-foodketens of frisdrankmerkjes

10.7.3 RICHTLIJNEN VOOR HET SCHOOLVOEDSELAANBOD

Voor het aanbod in schoolkantines, automaten en tijdens schoolevenementen heeft het Vlaams Instituut Gezond Leven een gefaseerd systeem ontwikkeld (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

Het Ambitieniveau Systeem

Scholen kunnen werken volgens drie ambitieniveaus:

Niveau 1 – Basis:

- Minimaal 50% van het aanbod bestaat uit gezonde keuzes (groen in voedingsdriehoek)
- Water gratis beschikbaar

- Geen energiedranken
- Duidelijke prijszetting waarbij gezonde opties niet duurder zijn dan ongezonde

Niveau 2 – Vergevorderd:

- Minimaal 75% van het aanbod bestaat uit gezond keuzes
- Actieve promotie van gezonde opties
- Beperking van portiegroottes voor minder gezonde producten
- Geen reclame voor ongezonde producten in de school

Niveau 3 – Ambitieuw:

- 100% gezond aanbod
- Enkel water als drank
- Geen producten uit rode cirkel van de voedingsdriehoek
- Structurele voedingseducatie geïntegreerd in lesprogramma

De voedingsrichtlijnen van het Vlaams Instituut Gezond Leven bieden een wetenschappelijk onderbouwd en praktisch toepasbaar kader voor scholen om gezonde voeding te promoten. Door te focussen op een holistische benadering – waarbij aanbod, educatie, omgeving en beleid samenkomen – kunnen scholen een belangrijke bijdrage leveren aan de gezondheid en het welzijn van leerlingen, met effecten die doorwerken tot in de volwassenheid.

De richtlijnen zijn flexibel genoeg om aan te passen aan de specifieke context van elke school, terwijl ze tegelijkertijd duidelijke minimumnormen stellen. Het ambitieniveau-systeem maakt het mogelijk voor scholen om gefaseerd te werken aan verbetering, wat de kans op duurzame verandering vergroot.

10.8 PERSOONLIJKE REFLECTIE – LATE BIJSTURING VAN DE INTERVENTIE DOOR CLB-FEEDBACK

10.8.1 SITUATIESCHETS

In de eindfase van de uitwerking van mijn bachelorproef ontving ik op late datum feedback van de CLB-arts verbonden aan KSD. Deze feedback leidde ertoe dat mijn interventie, meer bepaald de klassenchallenge “De Gezondste Klas”, tweemaal moest worden uitgesteld. De Klassenchallenge was oorspronkelijk gepland van maandag 20 tot vrijdag 24 april 2026, werd vervolgens een week opgeschoven en kon uiteindelijk pas plaatsvinden van maandag 4 tot vrijdag 8 mei 2026. Deze bijlage beschrijft de inhoud van de bezorgdheden die werden geuit, welke aanpassingen ik heb doorgevoerd en hoe ik dit persoonlijk heb beleefd.

10.8.2 INHOUD VAN DE CLB-FEEDBACK

De CLB-arts nam contact op vanuit een dubbele positie: enerzijds als CLB-arts verbonden aan KSD, anderzijds als ouder van een leerling in de eerste graad. Zij had via de ouderbrief kennisgemaakt met het project en formuleerde vanuit haar professionele achtergrond een aantal ernstige bezorgdheden, die ze ook besprak met haar CLB-collega's.

De centrale bezorgdheden hadden betrekking op vier thema's:

- Het scoren van eten: de CLB-arts vond het een moeilijk principe om eten een score te geven, ook al werd dit op klasniveau gedaan. Ze stelde dat het toewijzen van punten aan voedingsproducten onvermijdelijk een waardeoordeel inhoudt, ongeacht of er een individuele feedback wordt gegeven of niet.
- Het risico op eetstoornissen: zij wees erop dat op een school als KSD ongetwijfeld leerlingen aanwezig zijn met een beginnende of manifest eetstoornis, en dat het scoren van lunches voor deze kwetsbare groep schadelijk kan zijn, ook al verloopt het proces anoniem op klasniveau.
- De privacy van de brooddoos: de CLB-arts benadrukte dat een brooddoos zeer persoonlijk en privé gegeven is. Het feit dat een klasverantwoordelijke de lunches van klasgenoten moet beoordelen, creëert naar haar aanvoelen een onveilig klimaat.
- Sociale ongelijkheid: zij wees op leerlingen die thuis niet kunnen beschikken over een gezonde lunch, niet omwille van onwil maar omwille van financiële of gezinsomstandigheden. Voor deze leerlingen kan de klassenchallenge een extra drempel opwerpen en schaamte veroorzaken.

Tijdens het overlegmoment, waaraan ook mijn externe promotor Kato Boeckx en mijn interne promotor Lore Vandevivere deelnamen, werd de wetenschappelijke onderbouwing van het project door Lore Vandevivere toegelicht. Ze verwees naar het Intervention Mapping Protocol, de evidencebased gamificatieliteratuur en de focus op klassenniveau in plaats van individueel niveau. Ik lichtte zelf toe dat uit de voormeting was gebleken dat leerlingen geen sociale druk ervoeren rond hun brooddoos. De CLB-arts erkende de wetenschappelijke fundering, maar bleef bezorgd over de mogelijke onbedoelde neveneffecten voor kwetsbare leerlingen.

10.8.3 AANPASSINGEN AAN DE INTERVENTIE

Na afloop van dit gesprek heb ik, in overleg met mijn promotoren, een aantal gerichte aanpassingen doorgevoerd:

- In alle communicatie werd benadrukt dat het om gezonde lunchkeuzes gaat en niet om een alomvattend gezondheidsoordeel.
- Het scoreformulier werd een online vragenlijst waarin alle leerlingen elke dag moesten aanduiden wat er in hun lunch zat die dag.

- De klas die won, werd niet “De Gezondste Klas” genoemd. Maar die leerlingen mochten hun dan “De Lunchambassadeurs” noemen. En de klassencompetitie veranderde in de klassenchallenge. Dit werd ook gewijzigd in alle openbare documenten.
- De informatiecampagne werd versterkt met de boodschap dat kleine stappen tellen en dat het niet gaat om perfectie.

10.8.4 PERSOONLIJKE BELEVING

De late bijsturing van mijn interventie was voor mij een van de moeilijkste momenten van dit bachelorproefproject. Op het moment dat de feedback binnenkwam, had ik al maanden gewerkt aan het ontwerp van de klassenchallenge: het scoreformulier was klaar, de posters waren ontworpen en de planning lag vast. Het dubbel uitstellen van de challenge voelde als een grote terugslag, zeker omdat ik me bewust was van de tijdsdruk die dit opleverde voor de rest van mijn thesis.

Tegelijk begreep ik de bezorgdheden van de CLB-arts. Haar argumenten over kwetsbare leerlingen, sociale ongelijkheid en de privacy van de brooddoos waren oprecht. Ik had hier zelf niet in die mate bij stilgestaan en dit gesprek heeft mij als toekomstige gezondheidsprofessional geleerd dat een goedbedoelde interventie onbedoelde neveneffecten kan hebben voor specifieke subgroepen.

Wat dit traject voor mij mede draaglijk heeft gemaakt, is de steun van mijn interne promotor Lore Vandevivere. Zij nam actief deel aan het overleg met de CLB-arts en verdedigde de wetenschappelijke onderbouwing van mijn project op een rustige, onderbouwde manier. Ze stond ook na het gesprek meteen klaar om samen te bekijken welke aanpassingen haalbaar waren en hoe ik de tijdlijn kon bewaken. Zonder haar betrokkenheid en flexibiliteit had ik dit moeilijke moment veel zwaarder getorst. Ik ben haar hier oprecht en van harte dankbaar voor.

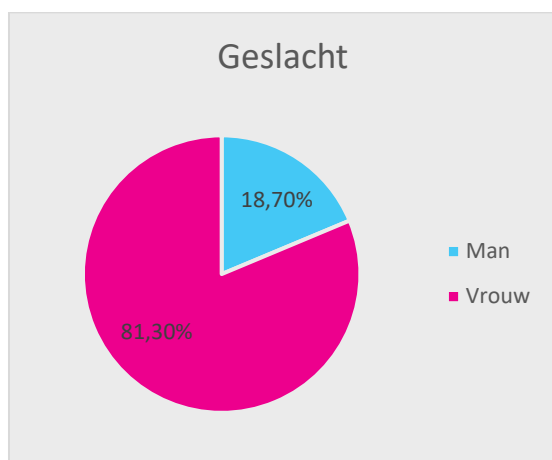
10.8.5 LEERMOMENT

Dit incident heeft mij geleerd dat het ontwerpen van een gezondheidsinterventie niet stopt bij de wetenschappelijke onderbouwing. Het vroegtijdig betrekken van alle stakeholders – inclusief het CLB – bij het ontwerp van een interventie is essentieel om draagvlak te creëren en onverwachte bezwaren te vermijden. In toekomstige projecten zal ik het CLB van in het begin meenemen als betrokken partij, zeker bij interventies die te maken hebben met voeding, gewicht, lichaam of andere gevoelige gezondheidsthema's bij jongeren.

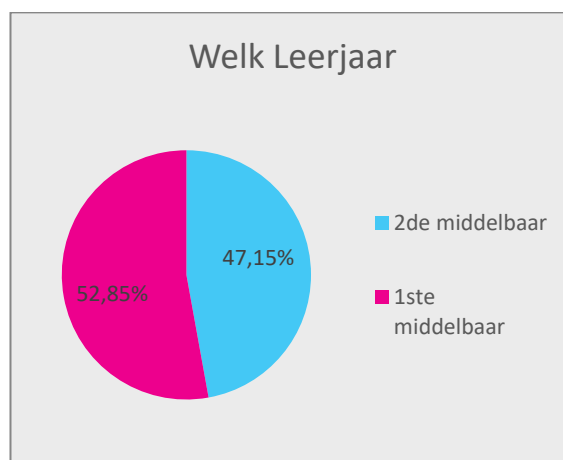
10.9 TABELLEN EN GRAFIEKEN

10.9.1 STEEKPROEFBESCHRIJVING

GRAFIEK 1.1



GRAFIEK 1.2



10.9.2 LUNCHGEDRAG

TABEL 2.1

Frequentie lunchbox meenemen		
Frequentie	Aantal	%
Elke schooldag (5 dagen)	92	74,8%
3-4 dagen per week	16	13,0%
1-2 dagen per week	4	3,3%
Nooit	11	8,9%

TABEL 2.2

Consumptiefrequentie per product									
Frequentie	Groenten bij lunch	Fruit bij lunch	volkorenbrood	chips/koeken	Water	Frisdranke/ energy	Vruchtensap	Soep	Gemiddelde
Elke dag	14,6%	30,9%	30,9%	8,1%	91,9%	0,0%	0,8%	11,4%	23,6%
5-6x/week	8,1%	8,9%	11,4%	5,7%	4,1%	4,9%	1,6%	8,9%	6,7%
3-4x/week	14,6%	12,2%	20,3%	17,1%	1,6%	5,7%	4,1%	11,4%	10,9%
1-2x/week	35,0%	22,8%	21,1%	26,8%	1,6%	15,4%	20,3%	37,4%	22,6%
Nooit	27,6%	25,2%	16,3%	42,3%	0,8%	74,0%	73,2%	30,9%	36,3%

TABEL 2.3

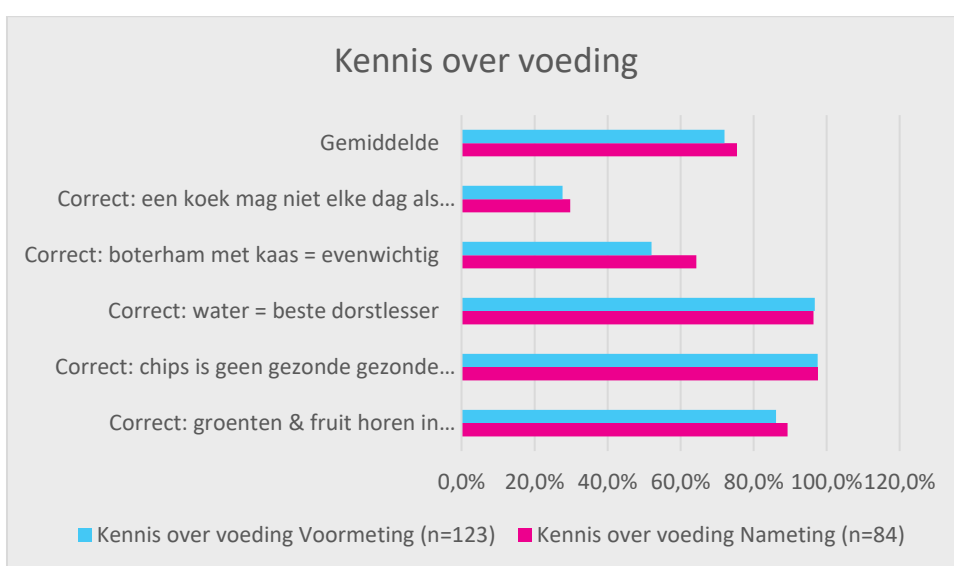
Mindful eten		
Frequentie	Aantal	%
Altijd	48	39,0%
Vaak	36	29,3%
Soms	26	21,1%
Zelden	11	8,9%
Nooit	2	1,6%

10.9.3 KENNIS

TABEL 3.1

Kennis over voeding		
Indicator	Voormeting (n=123)	Nameting (n=84)
Correct: groenten & fruit horen in gezonde lunch	86,2%	89,3%
Correct: chips is geen gezonde keuze voor lunch.	97,6%	97,6%
Correct: water = beste dorstlesser	96,7%	96,4%
Correct: boterham met kaas = evenwichtig	52,0%	64,3%
Correct: een koek mag niet elke dag als dessert.	27,6%	29,8%
Gemiddelde	72,0%	75,5%

GRAFIEK 3.1



TABEL 3.2

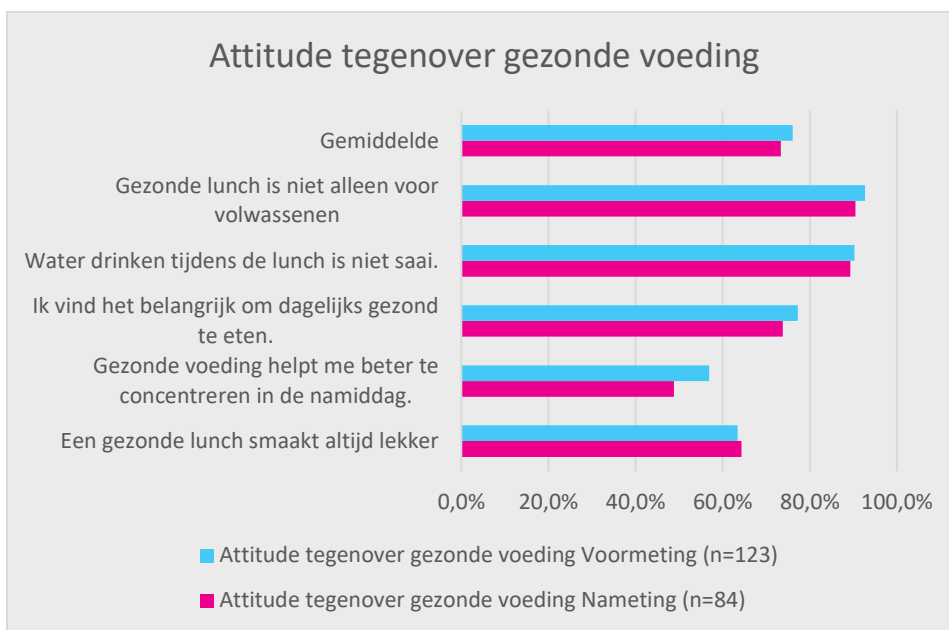
Inschatting suikergehalte cola		
Antwoord	Voormeting (n=123)	Nameting (n=84)
Minder dan 5 suikerklontjes	1,6%	3,6%
5 tot 9 suikerklontjes (correct)	44,7%	38,1%
10 tot 14 suikerklontjes	37,4%	38,1%
Meer dan 14 suikerklontjes	16,3%	20,2%

10.9.4 ATTITUDE

TABEL 4.1

Attitude tegenover gezonde voeding		
Stelling	Voormeting (n=123)	Nameting (n=84)
Een gezonde lunch smaakt altijd lekker	63,4%	64,3%
Gezonde voeding helpt me beter te concentreren in de namiddag.	56,9%	48,8%
Ik vind het belangrijk om dagelijks gezond te eten.	77,2%	73,8%
Water drinken tijdens de lunch is niet saai.	90,2%	89,3%
Gezonde lunch is niet alleen voor volwassenen	92,7%	90,5%
Gemiddelde	76,1%	73,3%

GRAFIEK 4.1



OUTPUT AFHANKELIJKE T-TOETS: ATTITUDE VOOR- VS. NAMETING

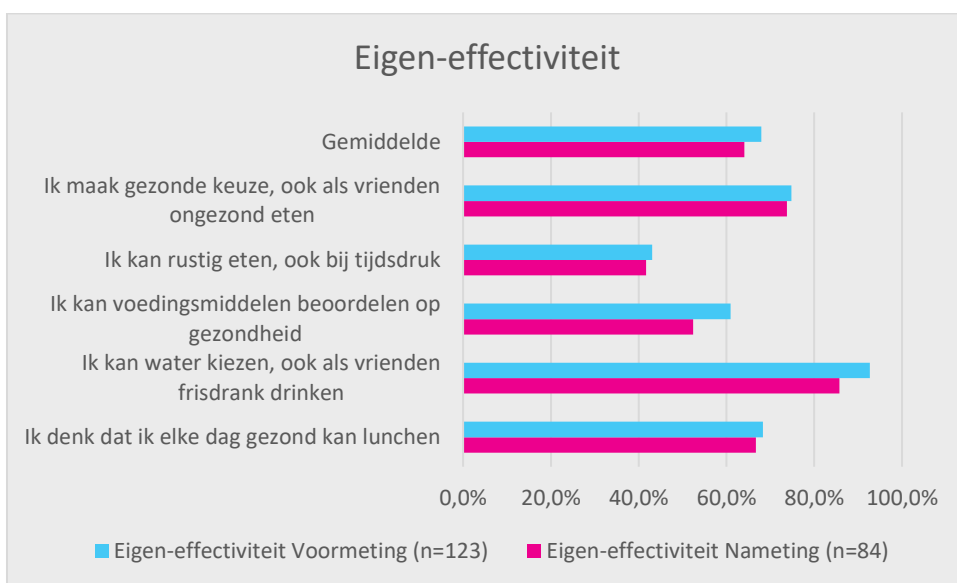
T-toets: twee gepaarde steekproeven voor gemiddelden		
	<i>Pre_Att_Mean</i>	<i>Post_Att_Mean</i>
Gemiddelde	2,948412698	2,849206349
Variantie	0,110417473	0,075622661
Waarnemingen	42	42
Pearson-correlatie	0,313164906	
Schatting van verschil tussen gemiddelden	0	
Vrijheidsgraden	41	
T- statistische gegevens	1,791407866	
P(T<=t) eenzijdig	0,040305732	
Kritiek gebied van T-toets: eenzijdig	1,682878002	
P(T<=t) tweezijdig	0,080611463	
Kritiek gebied van T-toets: tweezijdig	2,01954097	
SD	0,332291248	0,274995747

10.9.5 EIGEN-EFFECTIVITEIT

TABEL 5.1

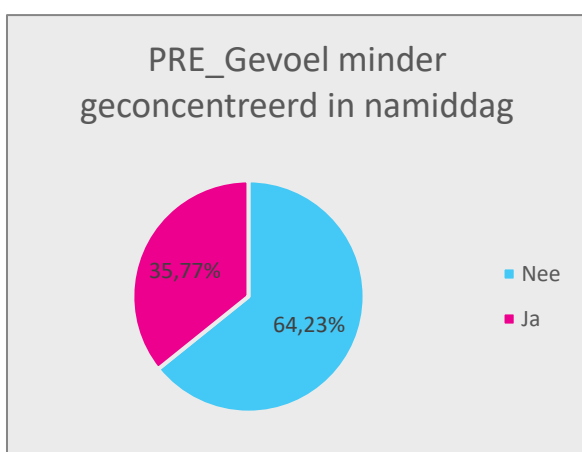
Eigen-effectiviteit		
Stelling	Voormeting (n=123)	Nameting (n=84)
Ik denk dat ik elke dag gezond kan lunchen	68,3%	66,7%
Ik kan water kiezen, ook als vrienden frisdrank drinken	92,7%	85,7%
Ik kan voedingsmiddelen beoordelen op gezondheid	61,0%	52,4%
Ik kan rustig eten, ook bij tijdsdruk	43,1%	41,7%
Ik maak gezonde keuze, ook als vrienden ongezond eten	74,8%	73,8%
Gemiddelde	68,0%	64,0%

GRAFIEK 5.1

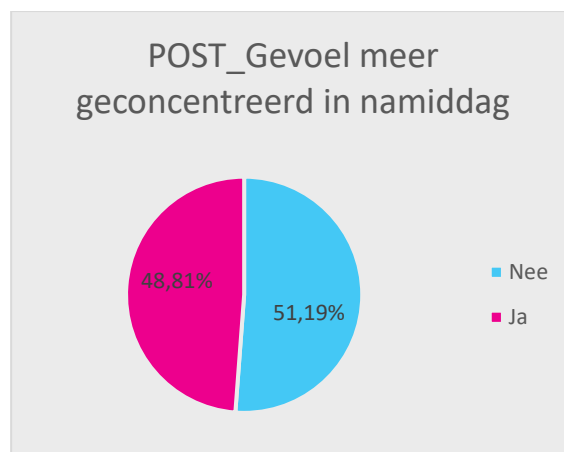


10.9.6 CONCENTRATIE

GRAFIEK 6.1

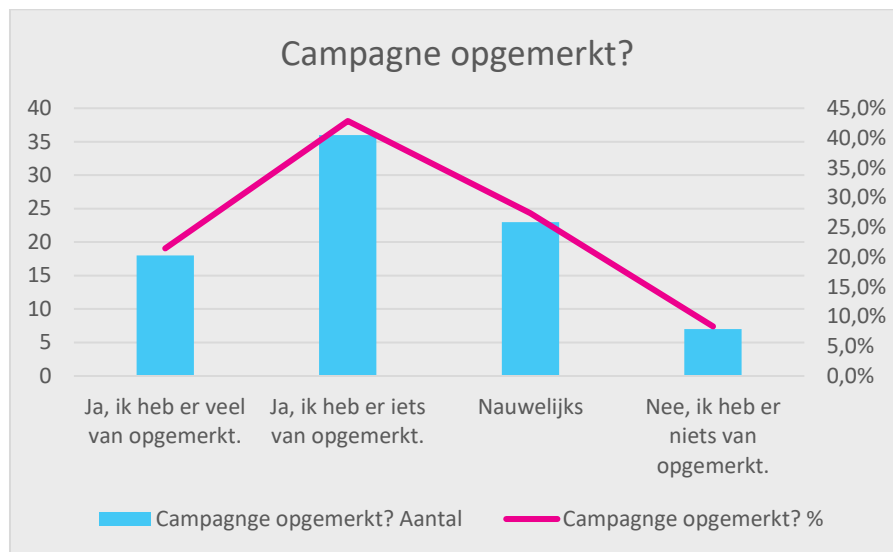


GRAFIEK 6.2

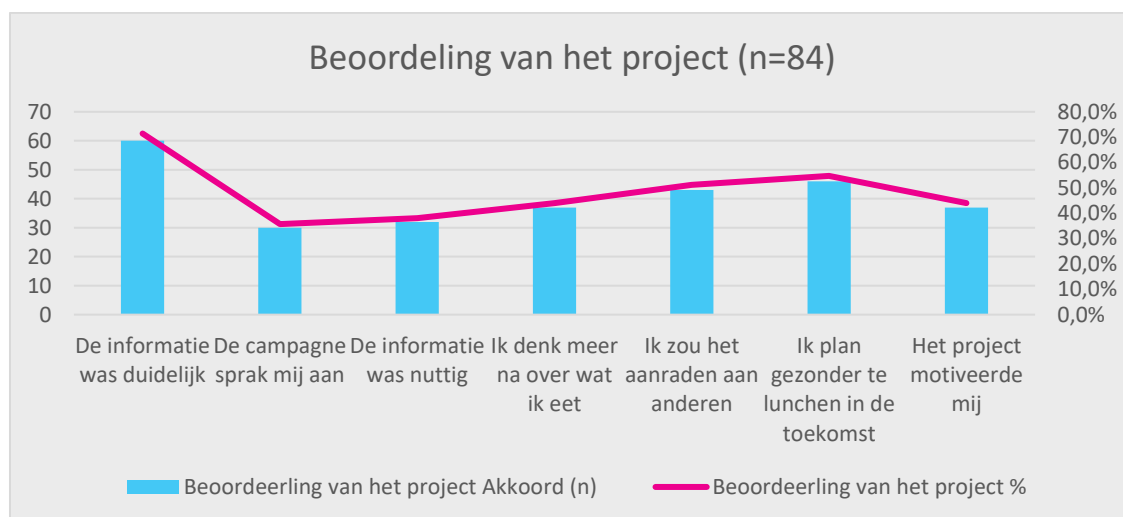


10.9.7 PRODUCTEVALUATIE

GRAFIEK 7.1



GRAFIEK 7.2



GRAFIEK 7.3

