

Voedingsbeleid in Vlaamse scholen doorgelicht

O. Moens, E. Vanhauwaert

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG)



Foto: Image Bank

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) peilde in 2003 in opdracht van de Vlaamse Overheid en in samenwerking met de LOGO's (Lokaal Gezondheidsoverleg) naar het voedingsbeleid in basis- en secundaire scholen. Hierbij werd gevraagd naar het schoolbeleid en de werking rond gezonde voeding (aanbod, educatie en reglementering) in het schooljaar 2003-2004. De belangrijkste knelpunten situeren zich in het secundair onderwijs: de aandacht voor voedingseducatie neemt vanaf de 2de graad sterk af en het aanbod aan dranken en tussendoortjes kan gezonder.

Het onderzoek kadert in een longitudinale gegevensverzameling van het voedings- en tabakspreventiebeleid in Vlaamse scholen en bedrijven⁽¹⁾. In 2003 werd de aanvangsmeting uitgevoerd. In 2006 wordt deze meting herhaald waardoor het mogelijk zal zijn na te gaan in

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) peilde in 2003 in opdracht van de Vlaamse Overheid en in samenwerking met de LOGO's (Lokaal Gezondheidsoverleg) naar het voedingsbeleid in basis- en secundaire scholen. Gemiddeld scoren basisscholen beter dan secundaire scholen. Voedingseducatie in de klas en het voedings- en drankenaanbod op school krijgen de meeste aandacht. Toch worden ook hier nog belangrijke knelpunten vastgesteld, in het bijzonder in het secundair onderwijs: de voedingseducatie neemt vanaf de 2de

graad sterk af en het aanbod aan dranken en tussendoortjes kan gezonder. Hoewel het aanbod aan warme maaltijden en belegde broodjes relatief goed is samengesteld, is een pleidooi voor meer groenten, vers fruit en melkproducten op school op zijn plaats. De procesmatige facetten van participatie (leerlingen, schoolpersoneel, ouders) en netwerking met externe partners scoren nog opmerkelijk minder dan de beleidscomponenten (educatie, schoolreglement en -aanpak, voedings- en drankenaanbod).

SAMENVATTING

welke mate de inspanningen ter bevordering van een actief voedings- en tabakspreventiebeleid in scholen en bedrijven effectief zijn.

Als meetinstrument ontwikkelde een team van VIG-experten in settings, thema's en wetenschappelijke ondersteuning de nodige vragenlijsten. Deze vragenlijsten werden gevalideerd via een proefbevraging in een tiental scholen en in evenveel bedrijven.

De antwoorden werden van een score voorzien waarop bovendien een weging is toegepast voor de verschillende componenten in de vragenlijst. Op die manier krijgen items die voor een voedings- of tabakspreventiebeleid van groter belang zijn ook een grotere weerslag in de schaalcores en het eindresultaat. Voor het gehele voedingsbeleid en per beleids- en procescomponent bekomt men scores (voor het geheel op 100 gequoteerd, voor elke component op 10) die een globaal beeld geven van de situatie in het Vlaamse onderwijs (tabel 1). Deze scores mogen niet worden gezien als examenuitslagen waarbij 5 of meer op 10 geslaagd is, maar wel als relationele indicatoren die sterktes en zwaktes aangeven.

De vragenlijst voor scholen peilde naar drie beleidscomponenten en twee procescomponenten. Tot de beleidscomponenten behoren (a) de educatie rond voeding en gezondheid in de klas, (b) de reglementering en de aanpak op schoolniveau en (c) het voedings- en drankenaanbod op school. De procescomponenten betreffen enerzijds de participatie (leerlingen, schoolpersoneel en ouders) en anderzijds de netwerking (externe samenwerking met bv. CLB, LOGO).

Globale resultaten voedingsbeleid ⁽²⁾

Van de 3917 basisscholen (vestigingsplaatsen) in Vlaanderen hebben er 1854 de uitgebreide vragenlijst ingevuld (47,3 % respons). Van de secundaire scholen hebben 804 van de 1433 vestigingsplaatsen de vragenlijst terugge-

(1) De resultaten van het onderzoek naar het voedingsbeleid in bedrijven zijn besproken in het artikel "Voedingsbeleid in bedrijven voor verbetering vatbaar", *Nutrinews* nr 1, 2005 (ook te raadplegen op www.nice-info.be)

(2) Het uitgebreide rapport van de aanvangsmeting 'Indicatoren voor een tabakspreventie en voedingsbeleid in scholen en bedrijven' kan worden geraadpleegd op www.vig.be.

sturd (56,1 % respons). De respondenten komen conform de actuele situatie in het Vlaamse onderwijs uit de verschillende onderwijsniveaus, -types en -vormen.

Gemiddeld halen basisscholen betere scores (gemiddelde totaalscore van ruim 44) dan secundaire scholen (gemiddeld bijna 39) (tabel 1). Voor wat de verschillende onderdelen betreft scoren beide het best voor de educatie rond voeding en gezondheid - wat niet verwonderlijk is gezien de kernopdracht van de school - gevolgd door het voedings- en drankenaanbod. De procesmatige facetten van participatie en netwerking scoren opmerkelijk minder dan de beleidscomponenten.

Hoe ouder de leerling, hoe minder aandacht

Het voedingsbeleid in het kleuter- en het lager onderwijs is relatief eenvormig. Quasi alle kleuter- en lagere scholen geven aan dat zij rond gezonde voeding werken. Vooral de ruime aandacht voor voedingseducatie is opvallend. Dit lijkt minder het geval in het secundair onderwijs. Bij opsplitsing van de scores voor het secundair onderwijs per graad komen bovendien grote verschillen naar voor. De 1ste graad van het secundair onderwijs lijkt nog aan te sluiten bij de scores van het basisonderwijs (totaalscore voedingsbeleid: bijna 42), maar vanaf de 2de graad neemt de aandacht voor het thema voeding en gezondheid sterk af (totaalscore voedingsbeleid: minder dan 35). De achtergestelde positie van het thema gezonde voeding in het leerprogramma van de 2de en de 3de graad van het secundair onderwijs

vormt een belangrijk knelpunt. Extra aandacht voor voedingseducatie en -programma's voor de 2de en de 3de graad van het secundair onderwijs lijken dan ook prioritair.

Belang van het middenkader

Scholen met minder dan 100 leerlingen scoren beduidend lager op de onderzochte beleids- en procescomponenten. In het secundair onderwijs geldt in het algemeen: hoe groter de school, hoe beter de aanpak van de verschillende componenten. Voor het basisonderwijs is de link tussen de schoolgrootte en de kwaliteit van het voedingsbeleid veel minder sterk.

De voordelen die de organisatie en de omkadering van grote scholen voor de ontwikkeling van een voedingsbeleid bieden, lijken belangrijker dan de troeven van kleinschalige scholen inzake communicatie en participatie. De betere uitbouw van de schoolwerking rond gezondheidsthema's in grotere scholen is wellicht ook te danken aan het feit dat secundaire scholen hiervoor beroep kunnen doen op het middenkader van interne begeleiders en ondersteuners waarvoor de school uren krijgt op basis van het aantal leerlingen.

Regulier en buitengewoon onderwijs

Hoewel de totaalscore niet significant verschilt tussen reguliere basisscholen en basisscholen voor buitengewoon onderwijs, zijn er wel duidelijke verschillen op het niveau van de onderzochte beleids- en procescomponenten. Het voedings- en drankenaanbod in het buitengewoon

Tabel 1: Gemiddelde score van het basis- en het secundair onderwijs inzake het voedingsbeleid op school.

	Basisonderwijs	Secundair onderwijs
Educatie	5,5	5,5
Schoolreglement en -aanpak	5,1	2,7
Aanbod	5,2	4,4
Participatie	3,0	2,8
Netwerking	2,3	2,0
Totaal voedingsbeleid	44,3	38,6

Gezondheidseducatie versus gezondheidsbevordering

Gezondheidseducatie (de vroegere gezondheidsvoorlichting en -opvoeding of GVO) op school moet vanuit een brede invalshoek worden bekeken. Het gaat er niet alleen om voedingslessen in de klas te geven. De leerlingen moeten zich ook omtrent het thema voeding en gezondheid aangesproken voelen vanuit het schoolbeleid: bijvoorbeeld het goede voorbeeld geven met een evenwichtig aanbod, leerkrachten en directie motiveren om evenwichtig en gevarieerd te eten, altijd drinkwater ter beschikking stellen, enz. Een dergelijke aanpak stuurt sterke educatieve boodschappen uit zonder dat het opgestoken vingertje eraan te pas komt.

basisonderwijs scoort bijvoorbeeld veel minder goed. Rekening houdend met de ruime aanwezigheid van kansarme kinderen in het buitengewoon onderwijs moet het verbeteren van het voedings- en drankenaanbod daar een prioritaair werkpunt zijn.

Scholen die algemeen secundair onderwijs (ASO) bieden, halen een relatief lagere totaalscore dan technische scholen (TSO), beroepsscholen met voltijds (BSO) en deeltijds (DBSO) onderwijs en scholen voor buitengewoon secundair onderwijs (BuSO). Dit is in belangrijke mate te wijten aan de zeer beperkte uitbouw van de gezondheidseducatie in het ASO in vergelijking met deze in het TSO en het BSO. Binnen de onderwijsor-

ganisatie en het curriculum van het ASO lijken vakoverschrijdende gezondheids-thema's zoals gezonde voeding moeilijker hun plaats te vinden. Het systematisch vakoverschrijdend werken rond gezond voeding blijkt veel meer ingeburgerd in het TSO en het BSO.

Vooraf in het ASO moet dus extra aandacht worden besteed aan de structurele uitbouw en de integratie van educatie rond voeding en gezondheid.

Op basis van deze onderzoeksresultaten moet ten slotte de stelling dat TSO-, BSO- en BuSO-jongeren per definitie een moeilijker publiek zouden zijn om rond gezondheid te werken dan ASO-leerlingen, sterk in vraag worden gesteld.

Educatie

Bijna alle basisscholen en ongeveer 90 % van de secundaire scholen geven in meerdere leerjaren educatie over voeding en gezondheid. Bijna 80 % van de basisscholen en bijna 70 % van de secundaire scholen geven aan dat dit vakoverschrijdend gebeurt. In slechts een minderheid van zowel basis- als secundaire scholen wordt de voedingseducatie opgebouwd binnen een spiraalcurriculum (respectievelijk 15,9 % en 6,4 %). Het gebruik van een spiraalcurriculum betekent dat er op ieder onderwijsniveau, graad en leerjaar aan de reeds aangebrachte leerinhouden iets wordt toegevoegd (leerlijnen). Dat kan door dezelfde thema's of leerinhouden verder uit te diepen of door nieuwe thema's en leerinhouden toe te voegen. De relevantie voor de leeftijd staat hierbij centraal.

Schoolreglement en -aanpak

Op schoolniveau leggen het basis- en het secundair onderwijs duidelijk andere accenten die kunnen worden verklaard vanuit een gewijzigde pedagogische houding naar de leerlingen toe. Terwijl alle basisscholen een schriftelijk of mondeling reglement hebben rond voeding, is dit in ruim de helft van de secundaire scholen niet het geval.

Voedingsvoorlichting voor schoolpersoneel

In één op drie basisscholen en in de helft van de secundaire scholen worden geen specifieke activiteiten georganiseerd om leerkrachten ertoe aan te sporen gezond te eten (bv. info geven op een personeelsbijeenkomst). De school ziet het als haar opdracht educatie te geven aan de leerlingen maar beschouwt zichzelf niet als een bedrijf waar ook aandacht moet worden geschonken aan de gezondheid van het personeel.

De warme schoolmaaltijd

De mogelijkheid om op school een warme maaltijd te nemen is ruim ingeburgerd in het Vlaamse onderwijs: 62 % van de basisscholen en 61 % van de secundaire scholen geven 's middags warme maaltijden. Terwijl men in bijna 20 % van de secundaire scholen kan kiezen tussen één of meerdere menu's, is dit slechts in 3 % van de basisscholen het geval.

Water moet steeds beschikbaar zijn ...

Water is de beste en meest verfrissende drank: ideaal voor de gezondheid, energievrij, slim voor de tanden. Kinderen en jongeren moeten overdag en dus ook op school, in de klas, tijdens de sportles, enz. water kunnen drinken. Een kind heeft op school vijf tot zes glazen water nodig.

Tussen de maaltijden wordt best voor water gekozen, bij de maaltijd voor melk of water.

Hoe water aanbieden? Van de kraan, in een flesje, via een waterfontein of een waterreservoir, uit een hervulbare drinkbus.

... toiletten ook

Voldoende drinken betekent ook voldoende naar het toilet mogen gaan. De school moet in het kader van een gezond voedingsbeleid ook voldoende aandacht hebben voor de verschillende facetten van een plasbeleid.



De samenstelling van de weekmenu's en de maaltijden is vergelijkbaar voor het basis- en het secundair onderwijs. Het aanbod van vlees, frieten en gekookte aardappelen (of rijst of deegwaren) komt in een relatief goede verhouding voor. In de overgrote meerderheid van de scholen staan frieten maximaal één maal per week op het menu. Vis en mager vlees staan in bijna alle scholen minimaal twee tot drie keer per week op het menu.

Een volwaardige portie groenten (200 g) ontbreekt nog al te vaak. Slechts ongeveer 40 % van de scholen geeft aan dat er dagelijks een volwaardige portie groenten wordt opgediend. Vers fruit en melkproducten worden nog te weinig als dessert aangeboden.

Ongeveer 30 % van de basisscholen en ruim 25 % van de secundaire scholen geven toe dat ze dit maar maximaal één keer per week doen.

In het algemeen heeft de warme schoolmaaltijd een goede samenstelling. Aandachtspunten zijn: meer en vaker (dagelijks) groenten op het menu en frequenter vers fruit of melkproducten als dessert aanbieden.

Bij de interpretatie van de gegevens moet rekening worden gehouden met het feit dat een goed aanbod geen garantie biedt voor een gunstige consumptie. Het is mogelijk dat de school een evenwichtig aanbod voorziet maar dat de leerlingen bijvoorbeeld systematisch de groenten op hun bord laten liggen of altijd voor pastagerechten kiezen waardoor er een onevenwichtig voedingspatroon kan ontstaan. Om een correct beeld te krijgen van de consumptie van de verschillende voedselgroepen en van de effectieve energie- en voedingsstoffeninname van de leerlingen via de schoolmaaltijden is extra onderzoek nodig.

Belegde broodjes

Belegde broodjes worden zelden aangeboden in de basisschool (5,7 %). In het secundair onderwijs bestaat in bijna 60 %

van de scholen de mogelijkheid om belegde broodjes of boterhammen te verkrijgen.

Hoewel mager beleg en groenten reeds ingang hebben gevonden in het broodjesaanbod, kan het nog beter. In slechts 38 % van de secundaire scholen die

Checklist voor een gezond broodjesaanbod op school

- Er is keuze tussen bruine en witte broodjes/boterhammen. Bruine broodjes worden positief in de kijker gesteld.
- Groenten vormen een vast onderdeel van het beleg.
- Er is voldoende aanbod van mager beleg (bijvoorbeeld ham, kippenwit, rosbief, magere kaas, verse kaas). Het aanbod van vetrijk beleg (bijvoorbeeld salami, slaatjes met mayonaise) is beperkt.
- Water is altijd gratis beschikbaar.
- Als drank wordt ook altijd halfvolle melk voorzien (volle melk tot de leeftijd van vier jaar).
- Er zijn vers fruit en melkproducten als dessert.

broodjes aanbieden zijn er ook bruine broodjes beschikbaar. Van het totale broodjesaanbod is 77 % meestal tot altijd voorzien van groenten en 50 % van mager beleg.

Dranken en tussendoortjes

Tussendoortjes kunnen een gunstige bijdrage leveren aan de aanbreng van voedingsstoffen zoals mineralen, vitaminen en voedingsvezels. Een ideaal tussendoortje geeft langzaam energie vrij (bv. deze rijk aan complexe koolhydraten en vezels), is rijk aan voedingsstoffen en vormt zo een goede aanvulling bij de hoofdmaaltijden.

Kinderen en jongeren in de groei kunnen twee tussendoortjes per dag goed gebruiken, al is dit niet systematisch nodig. Een individuele aanpak is vereist. Een tussendoortje bevat gemiddeld 100 tot 150 kcal. Voor een goede tandhygiëne wordt aangeraden dagelijks niet meer dan twee tussendoortjes te nemen. De tanden moeten immers voldoende rust kennen om zich van een zuurstoot onder invloed van voedsel te kunnen herstellen. Er wordt ook aangeraden om na het gebruik van een tussendoortje water te drinken. Voorbeelden van goede tussendoortjes zijn vers fruit, yoghurt, een glas melk, een belegde boterham, een granen-koek, een rijstkoek, een sneetje peperkoek. Af en toe snoepen mag, maar beperk de frequentie en zorg voor variatie.

Het aanbod aan dranken en tussendoortjes verschilt aanzienlijk tussen het basis- en het secundair onderwijs. Ongeveer 75 % van de basisscholen biedt melk aan op school. In het secundair onderwijs gebeurt dit nog maar door ongeveer 20 % van de scholen. Bijna 90 % van de secundaire scholen voorzien frisdranken in tegenstelling tot 20 % van de basisscholen.

Waterfonteintjes zijn goed ingeburgerd in de Vlaamse scholen: in ongeveer de helft van de scholen staat een waterfonteintje.

Ongeveer 20 % van de basisscholen biedt tussendoortjes aan. Het betreft vooral vers fruit of andere tussendoortjes met een laag vetgehalte. Het percentage secundaire scholen dat tussendoortjes aanbiedt, loopt op tot 60 %. Hun aanbod bestaat echter vooral uit vetrijke tussendoortjes. Een opvallende terugval van het aanbod aan melkdranken en de opgang van frisdranken,

Het aanbod aan dranken en tussendoortjes verschilt aanzienlijk tussen het basis- en het secundair onderwijs.

de beperkte aanwezigheid van vers fruit en het ruime aanbod van vetrijke tussendoortjes zijn symptomatisch voor het sterk gewijzigde aanbodprofiel in de secundaire scholen.

Drank- en snoepautomaten

In het basisonderwijs staat er in 7,5 % van de scholen een drankautomaat en er zijn quasi geen snoepautomaten (0,8 %). Daarentegen beschikken 75 % van de secundaire scholen over een drankautomaat en 25 % over een snoepautomaat.

Van de basisscholen die frisdranken en tussendoortjes aanbieden gebeurt dit in respectievelijk 38 % en 31 % van de scholen via een automaat. In het secundair onderwijs worden respectievelijk 86 % en 50 % van het frisdranken- en het tussendoortjesaanbod verspreid via een automaat.

De automatenproblematiek situeert zich vooral in de secundaire scholen en niet zozeer in de basisscholen, en heeft meer betrekking op drankautomaten dan op snoepautomaten. Drankautomaten, en in mindere mate snoepautomaten, zijn in het secundair onderwijs ruimer verspreid en er in grotere mate verantwoordelijk voor een onevenwichtig aanbod. De werking rond een evenwichtig voedingsaanbod mag zich echter niet beperken tot de problematiek van de automaten. Een bredere aanpak is vereist. De automaten zijn maar gedeeltelijk verantwoordelijk voor een onevenwichtig aanbod van dranken en tussendoortjes. Heel wat scholen bieden immers ook frisdranken en vetrijke tussendoortjes aan via andere kanalen dan de automaat.

Participatie van leerlingen, ouders en leerkrachten

Het onderwijs in Vlaanderen kent een expliciete werking rond participatie van leerlingen, ouders en personeel. Zowel de structuur als de cultuur om binnen scholen participatief te werken rond een voedingsbeleid is echter nog maar weinig ingeburgerd.

In slechts 8 % van de basisscholen en 15 % van de secundaire scholen heeft een personeelslid een expliciet mandaat voor de uitbouw van een voedingsbeleid. In minder dan 10 % van de basisscholen en in ongeveer 20 % van de secundaire scholen is een werkgroep

Vul de automaat met gezondheid

- Welke producten een automaat aanbiedt, heb je voor een groot deel zelf in handen.
- Zorg voor een ruim aanbod van water (zowel mineraalwater als bruisend water), voorzie melkproducten (witte melk heeft de voorkeur) en fruitsap.
- Geef geen frisdranken in de basisschool en beperk het aanbod in het secundair onderwijs tot één gewone frisdrank en één light- of energiearme variant.
- Plaats water bovenaan in de automaat zodat het wateraanbod het meest opvalt.
- Biedt water en melkdranken goedkoper aan.



Foto: Image Bank



Aandachtspunten voor een gezond voedingsbeleid in het Vlaamse onderwijs

- De uitbouw van een (spiraal)curriculum voor een vakoverschrijdend gezondheidsthema zoals gezonde voeding blijft zowel in het basis- als het secundaire onderwijs in grote mate afwezig. Het proces van de vakoverschrijdende aanpak en de integratie van gezondheidsthema's binnen het curriculum moet worden uitgebreid en geïntensifieerd.
- In de bovenbouw (2de en 3de graad) van het secundair onderwijs moet educatie over voeding en gezondheid een ruimere plaats krijgen. Vooral in het ASO moet werk worden gemaakt van de implementatie en de concrete invulling van het vakoverschrijdende leergebied voeding en gezondheid in het curriculum en de schoolwerking.
- Vooral in het secundair onderwijs verdient het aanbod van dranken en tussendoortjes meer aandacht. De werking rond een evenwichtig aanbod mag zich niet alleen toespitsen op de automatenproblematiek, maar vereist een bredere aanpak.
- De scholen kunnen de procesmatige uitbouw van een gezond voedingsbeleid faciliteren vanuit een meer doorgedreven participatie en samenwerking met ondersteunende partners.
- Basis- en secundaire scholen focussen zich vanuit hun educatieve opdracht zeer sterk op de leerlingen en vergeten al te vaak dat ze ook een 'bedrijf' zijn met werknemers. Meer aandacht voor de leerkrachten binnen het voedingsbeleid op school is nodig.

Meer info

Meer info voor het basisonderwijs

Het project "Tutti Frutti" (fruit op school) biedt een goede basis om aan een gezond voedingsbeleid in de basisschool te werken. Dit project wordt in heel Vlaanderen uitgevoerd. Voor meer info kan men terecht bij het plaatselijke LOGO (zie www.vig.be > thema's en doelgroepen > lokale gemeenschappen).

Meer info voor het secundair onderwijs

Aan een gezond voedingsbeleid werken in de secundaire school kan met de cd-rom "(W)eet je alles?". Dit educatief pakket pakt de evenwichtige voeding aan vanuit het klasgebeuren, het schoolbeleid en de omgeving en biedt veel achtergrondinformatie over gezonde voeding (zie www.vig.be > thema's en doelgroepen > onderwijs).

Nederlandse campagne "De gezonde schoolkantine"

Met dit schoolkantineproject biedt het Nederlandse Voedingscentrum secundaire scholen een informatiepakket waarmee zij aan de slag kunnen om een beter en gezonder kantinebeleid te realiseren (zie www.voedingscentrum.nl > meer campagnes).

Slechts ongeveer 40 % van de scholen geeft aan dat er dagelijks een volwaardige portie groenten wordt opgediend.

actief waar het thema voedingsbeleid op de agenda staat. In het basisonderwijs zijn in twee op drie actieve werkgroepen ouders of leerlingen opgenomen, in het secundair onderwijs is dit in slechts één op drie werkgroepen het geval.

In de basisschool is inspraak in het voedingsbeleid in de eerste plaats voorbehouden aan de leerkrachten (51 %). Ouders (24 %) en leerlingen (13 %) worden veel minder gehoord. In het secundair onderwijs wijzigen de verhoudingen: 41 % van de secundaire scholen geeft de leerlingen inspraak, 38 % het schoolpersoneel en 21 % de ouders. Dit is niet verwonderlijk gezien de leerlingenraad in secundaire scholen formeel aanwezig is als participatieorgaan. In het basisonderwijs gebeurt participatie meer informeel vanuit het dagelijkse klasgebeuren.

Netwerking

De netwerking van basis- en secundaire scholen met externe organisaties rond voeding en gezondheid is eerder beperkt: slechts één op drie scholen werkt samen met een externe partner. Het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB) is de favoriete en vaak ook de enige partner voor 80 % van deze scholen.