VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Voorstelling voedingsdriehoek bewegingsdriehoek materialen onderwijs

13/10/2017

Nieuwe actieve voedingsdriehoek: hoe en waarom

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Waarom een nieuwe model?

- Bevraging doelgroepen en intermediairs:
  - Burgers, CLB medewerkers, leerkrachten en artsen (TNS, 2013)
  - Diëtisten en bewegingsdeskundigen en gesprekken met stakeholders (VIGeZ 2016)
- Meer volwaardige uitwerking van lichaamsbeweging en sedentair gedrag (lang stilzitten)
- Evoluties in de wetenschap
- Maatschappelijke evoluties:
  - Toegenomen interesse burgers
  - Milieuverantwoord consumeren
  - Mentaal welbevinden
  - …

GEZOND LEVEN

Doelstelling

- Een **model** dat elke Vlaming **bewust maakt en motiveert** om evenwichtiger te eten, meer te bewegen en lang stilzitten te beperken.

- Model **leidt toe naar** betrouwbare informatie (via website, materialen) en projecten.

GEZOND LEVEN

Hoe?

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Ontwikkeling voedings- en bewegingsdriehoek, boodschappen en materialen

1/2016 - 9/2017

1

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Literatuuronderzoek:
- nationaal en internationaal onderzoek
- afstemming met de Hoge Gezondheidsraad

DOORLOPEND

2

ADVIES VAN EXPERTEN

Ontwikkeling voedings- en bewegingsdriehoek, boodschappen en materialen

(2/2016 TOT 7/2017)

3

ONTWIKKELING VOEDINGS- EN BEWEGINGSDRIEHOEK+ TESTING BIJ BURGERS

Met extra aandacht voor kwetsbare groepen:

begrijpelijkheid, bruikbaarheid en vormgeving

(11/2016 TOT 7/2017)

4

AFSTEMMING MET STAKEHOLDERS

Draagvlak en samenwerking creëren bij stakeholders voor bekendmaking en implementatie

(4/2017 TOT 9/2017)

GEZOND LEVEN

Bewegingsdriehoek

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

Beweging – lang stilzitten: inhoudelijke visie

Wetenschappelijke basis

- Elke dag gevarieerd bewegen aan matige tot hoge intensiteit: naar een actief leven
  Gezondheid bevorderen & lagere drempel1
- ‘Iets is beter dan niets’ of ‘elke vooruitgang telt’ voor de gezondheid
  Gezondheid bevorderen en lagere drempel 2
- Ook aandacht voor minder uren zitten en het groot(ste) stuk van de dag licht intensief bewegen
  Gezondheid bevorderen en lagere drempel 3
- Beweging is ook van belang voor levenskwaliteit en minder gekende voordelen
  Verruiming van focus op voordelen

GEZOND LEVEN

Gezond Leven tips

- **Wat doe je het best?**

1. Zit minder lang stil én beweeg meer
2. Zet stap voor stap: bv. elk beetje beweging is beter dan niks
3. Ga elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen

GEZOND LEVEN

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN

Gezond Leven tips

- **Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?**

4. Varieer waar je beweegt en minder zit
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes
6. Voel je goed
7. Denk vooruit en plan
8. Pas je omgeving aan

Vlaamse aanbevelingen

Nieuw

- “Een gezond leven vraagt om een gezonde mix van bewegen, staan en zitten
- “Elke stap vooruit is een overwinning”
    - Meer oog voor minder lang stilzitten in alle leeftijden
    - Licht intensief bewegen
    - Matig intensief bewegen: spreiden in de week. Én je kan combineren.

Voedingsdriehoek

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

Voeding: inhoudelijke visie

Wetenschappelijke basis

Uitgangspunt is komen tot voedingsaanbevelingen die:

1. de gezondheid optimaal bevorderen: vanuit een holistische visie
2. de druk op het milieu beperken
3. realistisch zijn en passen binnen de huidige eetcultuur in Vlaanderen

GEZOND LEVEN

Gezond leven tips – voeding

WAT:

- **De basis voor elke maaltijd? Plantaardig!**
  →groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten

- **Beperk producten met dierlijke oorsprong**
  →vlees (vooral rood vlees), boter, kaas…

- **Drink vooral water**

- **Beperk sterk bewerkte producten**
  → frisdrank, alcohol, fastfood, charcuterie, snoep en koeken, …

GEZOND LEVEN

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Gezond leven tips – voeding

HOE:

- Varieer en zoek alternatieven
- Eet op regelmatige tijdstippen en samen met anderen
- Eet bewust en met mate
- Pas je omgeving aan
- Werk stapsgewijs
- Geniet van wat je eet

→ Uitgewerkt in materialen

GEZOND LEVEN

De voedingsdriehoek in het onderwijs

GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Gezonde school als basis

- www.gezondeschool.be
- Gezonde school helpt scholen bij het uitbouwen van een **voedingsbeleid**

- **Uitgangspunt:** werken via **verschillende strategieën** en zorgen voor een mix van die verschillende strategieën **op verschillende niveaus** van de school

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Educatie – aanbod materialen

Leerlijn voeding

Kleuteronderwijs	Basisonderwijs	Secundair onderwijs
De proefkampioen	De proefkampioen (1ste graad) Digitaal lespakket	Pedagogische dossiers Lesmodule dranken en tussendoortjes op school

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND LEVEN

DOORLOPENDE LEERLIJN VOEDING & EETGEDRAG

voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs

Vlaanderen
is zorg

Doel leerlijn voeding

- Leidraad om educatieve activiteiten rond evenwichtige voeding met het volledige schoolteam zowel horizontaal (verschillende vakken) als verticaal (verschillende leerjaren) op elkaar af te stemmen

- Voor leraren:
    - Lesinhouden en lesmateriaal selecteren/controleren
    - Onderling afstemmen welke leerinhouden rond voeding wanneer (in welk leerjaar) en in welke vakken aan bod kunnen komen

Doel leerlijn voeding

- Werkgroep gezondheid/directie:
    - Uitwerken van een projectweek of actie rond voeding op school
- Pedagogische begeleiders:
    - Hulpmiddel om leerplannen op te stellen
- Uitgeverijen:
    - Hulpmiddel bij de uitwerking van boeken

Opbouw leerlijn voeding

- Vijf hoofdthema's:
  1. Voeding en gezondheid
  2. Voeding en duurzaamheid
  3. Voeding en de sociale, emotionele en culturele ontwikkeling
  4. Voeding en consumentenaspecten
  5. Bereiden/bewaren van voeding en voedselveiligheid

- Per thema verschillende subthema's

- Leerdoelen volgens zeven verschillende onderwijsgraden

Opbouw leerlijn voeding

- Leerdoelen:
  - Bestaan uit een geïntegreerd geheel van **kennis**, **vaardigheden** en **attitudes**
  - Afgestemd op de **leeftijdsgebonden noden** van de kleuters, kinderen of jongeren

- Alles wat de leerlingen in de voorgaande graden meekregen blijft een **basis voor de volgende jaren**

Opbouw leerlijn voeding

- Koppeling met **ontwikkelingsdoelen en eindtermen** per thema
- Koppeling met bestaande **materialen en pedagogische dossiers** per thema, opgedeeld per onderwijsgraad
- Suggesties en ideeën voor **werkvormen**

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND LEVEN

DOORLOPENDE LEERLIJN VOEDING & EETGEDRAG

voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs

Vlaanderen
is zorg

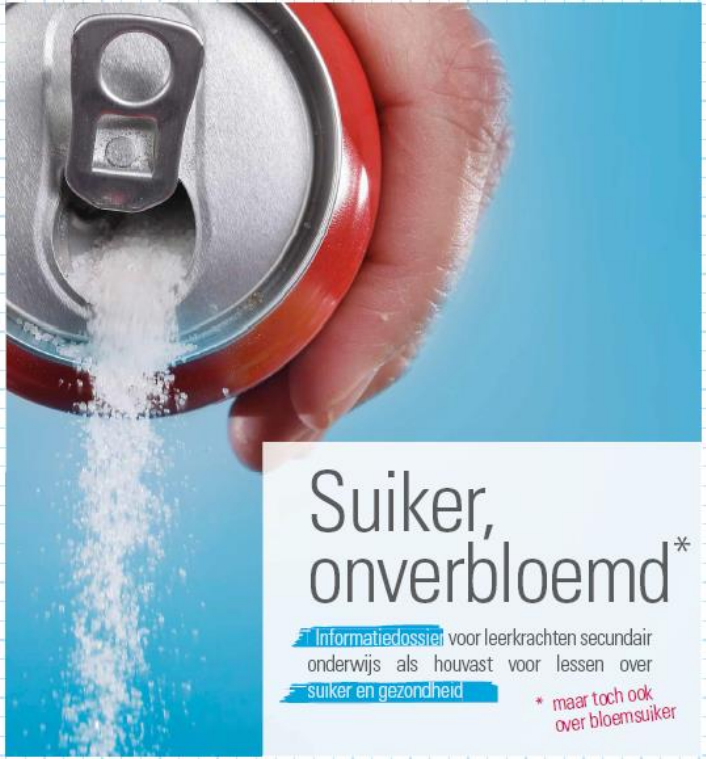
Lekkere reclame

Kritisch getest!

Informatiedossier voor leerkrachten secundair onderwijs als houvast voor lessen over bewust en kritisch omgaan met reclame voor voeding.

gezonde school

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Suiker, onverbloemd*

Informatiedossier voor leerkrachten secundair onderwijs als houvast voor lessen over suiker en gezondheid

* maar toch ook over bloemsuiker

gezonde school

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Energie uit een blikje?

Informatiedossier voor leerkrachten secundair onderwijs als houvast voor lessen over energiedranken en gezondheid

gezonde school

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Een woordje uitleg bij gezonde dranken en tussendoortjes op school voor leerlingen uit het secundair onderwijs

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezonde school

Infographics

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Omgevingsinterventies – richtlijnen en materialen

- www.gezondeschool.be/kieskeurig: richtlijnen voor dranken en tussendoortjes op school

Dranken*	Aanbod op school	Beleid
Water (plat en bruisend) Witte melk Calciumverrijkte sojadrank natuur Verse groentesoep Thee, koffie (zonder toevoeging van suiker) Gearomatiseerde waters (zonder toegevoegde suikers en zoetstoffen)	**Basis** (ruim beschikbaar)	Voor deze dranken wordt een **aanmoedigingsbeleid** gevoerd. Deze dranken zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Fruitsap (sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten) Groentesap Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit, vanille of chocolade) Light frisdranken Dranken op basis van granen, noten en zaden (zonder en met toegevoegde suikers) - geen volwaardig alternatief voor melk en calciumverrijkte sojaproducten	Opties voor uitbreiding (beperkt beschikbaar)	Voor deze dranken wordt een **gedoogbeleid** gevoerd. Deze dranken zijn via minder kanalen en/of op beperkte momenten tijdens de schooldag beschikbaar (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor water dan voor light frisdranken).
Frisdranken (met toegevoegde suikers) Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers) Isotone sportdranken	Bij voorkeur niet (in afbouw)	Voor deze dranken wordt een **uitdoof-/ontmoedigingsbeleid** gevoerd. Deze dranken biedt de school bij voorkeur niet aan. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod geleidelijk aan afgebouwd.
Alcoholische dranken (bv. tafelbier) Energiedranken (met cafeïne en/of taurine) Hypertone sportdranken	Nooit	Voor deze dranken wordt een **verbodsbeleid** gevoerd. Deze dranken horen niet thuis op school.

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Omgevingsinterventies – richtlijnen en materialen

- **Gids – richtlijnen schoolmaaltijden voor Vlaamse scholen**
- Lancering 10 oktober 2017
- Gids bestaat uit drie delen:
    - Aanbodwijze op school (werken met een cateraar vs. werken met een eigen schoolkok)
    - Richtlijnen waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd volgens de voedingsdriehoek (bv. frequenties en grammages)
    - Tips en tricks voor een positieve belevenis van de maaltijd op school (bv. ouderbetrokkenheid, betrokkenheid van leerlingen, presentatie, inrichting van de refter, …)

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Omgevingsinterventies – richtlijnen en materialen

- **Oog voor lekkers**
- Subsidie van groenten/fruit en/of melk
- Scholen uit het basisonderwijs (kleuter en lager), het buitengewoon lager en het buitengewoon secundair onderwijs komen in aanmerking voor de subsidies (tot 21 sept)
- Begeleidende maatregelen → naast aanbod ook inzet op educatie

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Omgevingsinterventies – richtlijnen en materialen

- **Hoe gezond eten op school? Richtlijnen en tips rond (gericht naar ouders):**
    - Dorstlessers
    - Tussendoortjes
    - Brooddoos van je kind: broodmaaltijd
    - Warme maaltijd op school

- https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezond-eten-op-school

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vragen?

Dr. Jolien Plaete, stafmedewerker voeding en onderwijs Gezond Leven

Jolien.plaete@gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN