



**EEN INSPIRATIE-
BUNDEL VOOR
GEZONDE
BROODDOZEN**

Een woordje uitleg...

Het zijn geen onbekende taferelen: een leerling die met honger in de klas zit, die de middag doorbrengt met een lege brooddoos of een brooddoos gevuld met lege voeding (oude frietjes, beschimmelde boterhammen ...). Recente cijfers tonen aan dat 43% van de Vlaamse leerlingen met honger naar school komt [1]. En dit probleem lijkt enkel nog toe te nemen, door onder andere de sterke inflatie en de huidige energiecrisis.

Het belang van een gezonde levensstijl

In de kindertijd wordt de basis gelegd voor een verdere gezonde levensstijl [2]. Deze gezonde levensstijl houdt onder andere in dat kinderen evenwichtig, regelmatig en gevarieerd eten. Helaas blijkt uit onderzoek dat de cijfers van fruit- en groenteconsumptie bij Vlaamse kinderen nog te laag liggen. Soms beschikken ouders niet over voldoende financiële middelen of hebben ze er simpelweg de tijd niet voor om de familie te voorzien van deze evenwichtige voeding.

Een gezonde levensstijl brengt veel voordelen met zich mee: kinderen hebben meer energie, zijn minder vaak ziek en kunnen zich beter concentreren in de klas [3]. Een lege brooddoos zorgt dus niet enkel

voor een lege maag bij de leerlingen, maar tast daarnaast ook hun fitheid en schoolprestaties aan. Het is dan ook vanzelfsprekend dat we als samenleving zoveel mogelijk streven naar een gezonde levensstijl voor kinderen.

De school als empowerende omgeving

Scholen kunnen hierin een centrale rol spelen: kinderen brengen veel tijd door op school, waardoor dit de ideale plaats is om hen aan te moedigen om gezonde voeding te consumeren en een gezonde levensstijl te creëren [4]. Desalniettemin beseffen we dat het voor scholen niet altijd eenvoudig is om dit probleem efficiënt aan te pakken gezien het gebrek aan voldoende financiële middelen, tijd en mankracht om een uitgebreid project op te starten.

Daarom zijn we op zoek gegaan naar boeiende initiatieven waarbij scholen hun leerlingen gezonde voeding aanbieden, en dit liefst op een laagdrempelige manier. In deze inspiratiebundel hebben we de belangrijkste informatie verzameld en op een toegankelijke manier weergegeven.

Blader er eens rustig door en laat je inspireren!

Inhoudstafel



Oog voor Lekkers



De ontbijtkar van De Puzzel



Foodsavers



Fruitbeleid



De helpende handen van ouders op de Sint-Pietersschool



Een gezonde middag op De Spreeuwen



De aanpak van lege brooddozen op Lyceum



Dagelijks gratis soep op De Baan



Soep op school in Leuven



Elke dag fruit bij Sancta Maria

Oog voor Lekkers [5]

We stelden vast dat al verschillende scholen in Mechelen deelnemen aan Oog voor Lekkers! Dit is een initiatief van de Vlaamse overheid en de Europese Unie om gezonde voedingsgewoonten bij leerlingen aan te moedigen.

Wat is dat, Oog voor Lekkers?

- * Minstens één dag in de week een gezond tussendoortje op school
- * Een stukje fruit, groente of een glaasje melk
- * Voor een periode van 2 x 10 weken
- * Hiervoor kan je subsidies aanvragen bij Oog voor Lekkers

En voor wie is dat dan?

Alle Vlaamse basisonderwijsscholen, buitengewoon lager en buitengewoon secundaire scholen kunnen zich inschrijven! De subsidie voorziet dan budget voor een tussendoortje voor elke leerling.

Kei tof! Hoe kan ik deelnemen?

Het is belangrijk om je aanvraag hiervoor tijdig in te dienen – dit kan vanaf de start van het schooljaar. Alle informatie hierover is te vinden op: www.oogvoorlekkers.be



Of scan de QR-code!



De ontbijtkar van De Puzzel

In de basisschool De Puzzel merkten ze dat heel wat leerlingen met honger naar school kwamen. Daarom sloegen ze samen met het LABO 'BroodNodig'* de handen in elkaar. Zo kwamen ze tot een fijne oplossing om de leerlingen te voorzien van ontbijt: de ontbijtkar!

Het concept is simpel: twee keer per week wordt de ontbijtkar aangevuld met lekkers: fruit, groenten, noten, yoghurt, graanrepen ... Voor elk wat wils! Deze voeding wordt voorzien door de voedseloverschotten van Foodsavers, waardoor de producten elke keer kunnen verschillen afhankelijk van de overschotten bij de partners van Foodsavers.



De ontbijtkar wordt 's ochtends aan de inkom gezet en de leerlingen zijn vrij om een snackje te nemen. Yoghurtjes en andere producten die koud worden bewaard, worden uiteraard in de koelkast gezet zodra de uren beginnen. Doorheen de dag blijft de ontbijtkar ter beschikking staan. Wanneer leerlingen honger en/of geen tussendoortje hebben, mogen ze iets van de ontbijtkar nemen. De ontbijtkar is er namelijk voor iedereen: zo wordt het stigma weggewerkt en zijn het niet enkel de kwetsbare leerlingen die er gebruik van maken.

De school en leerlingen zijn alvast erg enthousiast. De ontbijtkar is super populair en de leerlingen hun buikjes blijven goed gevuld.

"Het is zo toegankelijk, en het is ook superleuk om te zien hoe bijvoorbeeld oudere broertjes of zusjes de ontbijtkar gebruiken om te zorgen voor hun kleine broer of zus! Je ziet ze dan 's ochtends hun brooddoos of rugzak aanvullen met snackjes van op de ontbijtkar."

*LABO BroodNodig is een samenwerking tussen Thomas More, het lokaal bestuur en scholen. Samen willen ze kinderen toegang geven tot gezonde en betaalbare voeding.

Foodsavers

Foodsavers is de organisatie bij uitstek die binnen Mechelen de strijd aangaat tegen voedseloverschotten op de afvalberg. Ze verzamelen voeding bij hun partners en vormen een distributieplatform van waaruit ze de voedseloverschotten herverdelen. Vanuit het motto “Sociaal aan de slag met voedseloverschotten” creëren ze sociale tewerkstelling en hebben ze aandacht voor armoede.

De hoeveelheid en variatie van het aanbod bij Foodsavers is sterk seizoensgebonden. In de winter ligt het aanbod een stuk lager dan in de zomer, wat maakt dat soms de levering kleiner is. Ze werken ook samen met lokale besturen via een samenwerkingsovereenkomst. Hierdoor is de kostprijs gratis voor de organisaties.

Naast de samenwerking met De Puzzel, levert Foodsavers ook bijvoorbeeld aan de Sint-Pietersschool. Met de hulp van ouders worden voedseloverschotten één keer per maand verwerkt tot gratis soep voor alle leerlingen.

Meer weten over de werking van Foodsavers? Raadpleeg hun website op www.foodsavers.be of scan de QR-code!



Fruitbeleid

Veel scholen hanteren tegenwoordig een fruitbeleid waarbij de leerlingen op een bepaald moment van de dag of de week enkel fruit mogen eten als tussendoortje. Dit is een effectieve manier om een gezonde levensstijl bij kinderen te promoten. De leerlingen op scholen met vaste groente- en fruitdagen eten ruim twee keer zoveel groenten en fruit als leerlingen op scholen zonder afspraken hierover [6].

Het Scheppersinstituut heeft hier ook strikte regels rond. Iedere voormiddag wordt een stuk fruit of groente gegeten. In de namiddag mag ook enkel een droge koek of opnieuw een stuk fruit of groente als tussendoortje gegeten worden.

Maar niet voor iedere familie is dit financieel haalbaar. Om dit beleid staande te houden, proberen ze deze families te ondersteunen door hen – in discretie – een zakje fruit te voorzien. Dit kunnen ze doorheen de week aan hun kinderen meegeven, zo hebben ook zij iets te eten tijdens de speeltijden. Daarnaast heeft de school ook altijd nog wat extra fruit in de koelkast liggen voor leerlingen die niets mee hebben. Op het einde van de week geven ze het fruit mee aan de leerlingen waarvan ze weten dat ze thuis niet het aanbod hebben.

De school kiest ervoor om fruit te voorzien dat zonder te veel werk hapklaar is. Denk maar aan appels, peren ... Op deze manier wordt het fruit op een eenvoudige manier tot bij de leerlingen gebracht.

De helpende handen van ouders op de Sint-Pietersschool

De Sint-Pietersschool organiseert diverse acties rond gezonde voeding op school: Oog voor Lekkers, het jaarlijkse gezond ontbijt, maandelijks gratis soep, drankjes in het park... Hiervoor kunnen zij steeds rekenen op de inzet van de ouders. Zo komt maandelijks een groepje ouders samen op school om met groenten van Foodsavers een lekkere soep te maken of zetten ze hun neer om samen het wekelijkse fruitaanbod voor te bereiden. Doordat de ouders worden betrokken binnen de werking op school, worden zij aangemoedigd om ondersteuning te bieden bij deze activiteiten.



Een wekelijkse koffiebar

De school voorziet wekelijks een koffiebar, waarbij de ouders worden uitgenodigd voor een koffietje en een babbel. Dit valt samen met de dag waarop het fruit van Oog voor Lekkers wordt uitgedeeld: de ouders helpen bij het wassen, schillen en uitdelen van het fruit.

WhatsApp: helpende handen

Met het WhatsApp-groepje "Helpende handen" worden de ouders extra betrokken binnen de schoolwerking. Hierin plaatst de school een oproep wanneer ze extra hulp kunnen gebruiken, of wanneer ze een soepmoment organiseren. Zo kunnen ouders aangeven wie bereid is om de handen uit de mouwen te steken.



TIPS OM HET ENGAGEMENT VAN OUDERS TE VERSTERKEN

- * In het begin is het altijd een beetje zoeken, maar met een goede trekker kom je er wel.
- * Het engagement van de ouders groeit overheen de tijd. Geef het een beetje tijd, want zodra je vrijwilligers hebt, verloopt het vlot.

Een gezonde middag op De Spreeuwen

Echt lege brooddozen zijn in de basisschool De Spreeuwen geen dagelijkse kost. Maar het zijn eerder 'arme brooddozen' die de leerkrachten af en toe opmerken. Om hun leerlingen een waardevol middagmaal te kunnen bieden, organiseerden ze twee acties.

- ▶ Wanneer leerlingen hun brooddoos vergeten zijn of een arme brooddoos hebben, kunnen ze terecht bij de zorgcoördinator. Zij heeft een voorraad aan rijstwafels, beschuiten ...
- ▶ Daarnaast wordt iedere middag in samenwerking met Foodsavers fruit en groenten voorzien. Eén keer per week worden drie bakken met fruit en groenten geleverd, die worden opgeslagen in de koelkast. In de voormiddag neemt de zorgcoördinator een halfuurtje van haar tijd om de gezonde snacks voor te bereiden voor de kleuter- en lagere school. Het wordt eenvoudig op plateaus geserveerd die worden rondgebracht in de refter door de bewaking van de refter.

Het is een succes: de plateaus zijn altijd leeg en de kinderen krijgen een dagelijkse portie verse groenten en fruit!



EEN TIP DIE WE MEEKREGEN VAN DE ZORGCOÖRDINATOR

- * Neem je leerkrachten mee in het verhaal. Naast de educatieve taak, spelen zij ook een rol in het zorgen voor hun leerlingen.

"Een school zou een veilige haven moeten zijn voor kinderen die opgroeien in kansarmoede."



De aanpak van lege brooddozen op Lyceum

Sinds de coronapandemie merken ze op de basisschool Lyceum een toename van het aantal lege brooddozen. Met verschillende initiatieven proberen ze de problematiek zo goed mogelijk op te vangen. Zo bieden ze onder andere gratis soep aan voor alle leerlingen en wordt er ook voor fruit op school gezorgd.

Gratis soep voor alle leerlingen

Voorheen konden kinderen soep op school drinken wanneer zij hiervoor betaalden. Maar dit zorgde voor ongelijkheid: de leerlingen met een lege brooddoos zijn ook juist die leerlingen die geen soep kunnen betalen. Doordat het aantal lege brooddozen toenam, besloot de school een andere aanpak te hanteren. Elke middag wordt er gratis soep voorzien voor **alle leerlingen**, deze wordt gefinancierd door onder andere de SES-middelen van de school. De soep wordt gemaakt op de school De Beemden en wordt geleverd in grote soepcontainers, deze kocht het Lyceum aan. De leerlingen van de lagere school kunnen tijdens de middagpauze op de speelplaats een kommetje soep halen. De toezichthouders verdelen de soep en helpen achteraf met opruimen en afwassen. Bij de kleuters wordt de soep in de klas geserveerd.

Elke week fruit op school

Vanaf volgend jaar zal de school elke woensdag gratis fruit voorzien voor de leerlingen. Dit fruit wordt wekelijks geleverd door de fruitboer, die een gevarieerd en seizoensgebonden aanbod voorziet. Voor iedere klas wordt een fruitmandje klaargezet door secretariaatsmedewerkers en stagiaires. Bij levering van het fruit worden de manden gevuld en verdeeld over de klassen. De leerlingen eten het fruit op in de klas. In de kleuterklassen helpen de leerkrachten bij het snijden en schillen van het fruit.

De school wil ook voedselverspilling tegengaan: als leerlingen een stuk fruit bijvoorbeeld niet lusten, nemen ze het mee naar huis om het daar te delen met familie.

Een moestuintje

De OKAN-leerlingen hebben een moestuintje waar ze plantjes zaaien en planten. Wat hieruit groeit, mogen de leerlingen achteraf ook opeten. Het moestuintje helpt de anderstalige leerlingen daarnaast ook bij het leren van nieuwe woordenschat. Voor het moestuintje kreeg de school plantenbakken van Lidl.

Net zoals veel andere scholen, organiseert het Lyceum ook jaarlijks een gezond ontbijt. Centraal staat bij hen de inkleding en gezelligheid tijdens dit ontbijt. Naast het voorzien van een lekker ontbijt, wordt de klas ook gezellig aangekleed. Hiermee willen ze tonen dat eten meer is dan een behoefte.

“Als leerlingen naar school komen met een lege brooddoos, dan weet je ook dat wanneer ze ‘s avonds thuiskomen er ook niet veel wordt gegeten – en er dus ook niet gezellig wordt samen gegeten. Kinderen krijgen niet het moment waarop ze kunnen vertellen over hun dag. Vandaar dat we toch graag willen tonen dat samen eten iets gezelligs kan zijn.”



Dagelijks gratis soep op De Baan

Op basisschool De Baan organiseren ze dit schooljaar iedere dag gratis soep voor alle leerlingen. Dit financierden ze aan de hand van een deel van hun SES-middelen.

Hoe wordt dit georganiseerd?

- * De soep wordt aangekocht bij de veiling en geleverd in vacuümzakken.
- * De juffen warmen de soep op in kookpotten in de keuken.
- * De school werkt met een flexi-refter: leerlingen kiezen wanneer ze gaan eten. Leerlingen die soep willen, moeten in het begin naar de refter gaan.
- * Kleuters drinken hun soep uit bekers, de lagere school krijgt kommetjes.
- * Extra werkkraft wast de bekers en kommen af.
- * De overschot van de soep wordt ingevroren.
- * Het soepaanbod wordt georganiseerd van de herfstvakantie tot aan de krokusvakantie.

Opvallend: niet alle soep is even populair. Vooral de tomatensoep is een succes.



TIP

Iedere dag gratis soep aanbieden betekent daarom niet dat iedere dag alle kinderen soep eten. Het kan zijn dat het aan populariteit verliest en dat de school zal moeten bijschaven. Op de Baan gaan ze bijvoorbeeld de frequentie van de soep laten dalen, waardoor het wekelijks wordt aangeboden in de plaats van dagelijks. Voor elke school is dit anders en is het altijd even zoeken en bijsturen naar wat het beste werkt.

Soep op school in Leuven

Vanuit de nood aan een gezond middagmaal wordt in de Leuvense school de Ark éénmaal per week verse soep voorzien voor alle leerlingen. In het begin van het schooljaar schrijven ouders hun kind in voor de wekelijkse soep. Hierbij kunnen ze ook aangeven dat ze soep voor een andere, weliswaar anonieme, leerling sponsoren. Dankzij deze **solidariteitsbetaling** kan ieder kind meegenieten van de soep, ongeacht hun financiële thuissituatie.



De ouders reageren erg enthousiast op de solidariteitsbetaling. Na twee jaar blijft het systeem een succes en kunnen alle kinderen soep blijven drinken!

Praktische info

- * De soep wordt aangekocht bij de lokale boer.
- * De soep is verpakt in vacuümzakken (makkelijk transport).
- * Leerlingen brengen hun eigen beker mee.
- * De soep is gemixt, dus een lepel is niet nodig.
- * Het soepproject loopt tussen november en de paasvakantie.
- * Eén abonnement kost €16.
- * De school rekent 200ml soep per kind.

Organisatie

Aangezien de school geen grote keuken heeft, besloot ze om voor elke klas een vuurtje en kookpot aan te kopen.

- * Dit werd aangekocht bij Ikea.
- * De soep kan zo opgewarmd worden in de klas, waardoor er ook geen warme soep doorheen de gang getransporteerd moet worden.

De soep wordt geleverd in vacuümzakken en kan tot 2 weken goed blijven.

- * Dit maakt het ook eenvoudig om de soep in te vriezen wanneer een klas op uitstap is en de soep op een andere dag wil eten.



TIPS VAN DE ARK OM TE BEGINNEN MET SOEP OP SCHOOL

- * Start laagdrempelig en met een proefperiode: op deze manier verkrijg je een overzicht van wat er allemaal binnen de mogelijkheden van jouw school valt en kan je achteraf evalueren.
- * Zorg dat je de eerste keer dat je het organiseert kan terugvallen op vrijwilligers. Leerkrachten vinden het leuk als ze in het begin ondersteund kunnen worden. Na verloop van tijd vinden leerkrachten en leerlingen hun routine, waardoor deze ondersteuning niet meer nodig zal zijn.
- * Als je aan de slag gaat met verschillende vuurtjes, zorg er dan voor dat je elektriciteitsnet dit aankan. Anders zal je zekering steeds springen.

Soep op school dankzij vrijwillige ouders

In het verleden had de Ark ook al een ander initiatief rond soep op school: in verschillende klassen serveerden ze tijdens de wintermaanden soep, deze werd gemaakt door de ouders. In het begin van het jaar werd hiervoor een beurtrol georganiseerd waarbij vrijwillige ouders elkaar afwisselden om verse soep voor de klas te maken. In verschillende klassen wordt dit initiatief nog steeds voortgezet, ondanks dat er nu ook een ander soeproject is.

- Dit is enkel in klassen waarbij ouders zich hiervoor willen engageren.
- Voor kinderen is het dan ook leuk, want de soep is eens gemaakt door bijvoorbeeld hun mama, papa, oma, opa ...
- De soep wordt 's ochtends meegebracht naar school in een kookpot en op school opgewarmd door de leerkracht.

DE INSCHRIJVINGSBRIEF VOOR HET SOEPABONNEMENT

Mmmm.....lekkere soep!

Via dit formulier kan je je kind inschrijven voor het soepabonnement in de Ark. Dit abonnement loopt vanaf 8 november '22 tot paasvakantie '23. In die periode krijgt je kind 1x/week verse soep. Je betaalt hiervoor slechts 16€. Dankjewel.

E-mailadres *

Je e-mailadres

mijn kind eet graag mee soep: *

Vul hier de naam van je zoon of dochter in. Vul dit formulier voor elk kind apart in omwille van de facturatie.

Jouw antwoord

dit wil ik nog even kwijt:

Jouw antwoord

ik sponsor graag nog een extra beker soep voor een ander kind:

+ 8 euro

+ 16 euro

Elke dag fruit bij Sancta Maria

Op de basisschool Sancta Maria in Leuven lopen twee projecten rond gezonde voeding. Enerzijds eten kinderen iedere dag een stuk fruit, anderzijds kunnen kinderen met een lege brooddoos terecht bij tante Corine.

Dagelijks fruit op school

Vanuit het fruitbeleid worden de leerlingen aangespoord om elke dag in de voormiddag een stukje fruit te eten in de klas. Dit kunnen ze zelf dagelijks meenemen, maar ze kunnen zich ook inschrijven voor het fruitabonnement. Leerlingen die niets mee hebben mogen ook altijd een stuk fruit van de fruitvoorraad van de school nemen.

- ▶ 1/3 van de leerlingen heeft een fruitabonnement.
- ▶ Er is ook een solidariteitsbetaling voor het fruitabonnement. Ouders kunnen een deel voor een anonieme leerling betalen.
- ▶ Het fruit wordt uitgedeeld door werknemers van het secretariaat of stagiaires, maar dit kan bijvoorbeeld ook door 6de-jaars.
- ▶ Doordat zowel leerlingen die geen fruit mee hebben omwille van financiële redenen als leerlingen die het gewoon vergeten zijn een stukje fruit van de school mogen nemen, is het niet stigmatiserend.

Tante Corine

Leerlingen die een lege brooddoos hebben of hun brooddoos vergeten zijn, mogen naar tante Corine gaan. Dit is de refterverantwoordelijke. Zij maakt dan lunchzakjes voor de leerlingen: boterhammetjes met kaas of confituur, een stukje fruit ... Om het toch aantrekkelijk te maken wordt dit ook verpakt in een aantrekkelijk lunchzakje.

- ▶ Dit wordt gefinancierd door hun solidariteitsfonds.
- ▶ Leerlingen gaan meestal uit zichzelf naar tante Corine, maar het kan ook voorvallen dat de leerkracht hen op een speelse manier aanstuurt om dit te doen.



DE TIPS VAN SANCTA MARIA

- * In het begin moet eerst alles in orde gebracht worden, maar daarna wordt het deel van de school en is het niet meer zo veel werk.
- * Je moet het gewoon doen! Je kan gewoon proberen en achteraf nog alles rechtekken. Het heeft geen zin om eerst een heel beleid uit te werken: kinderen hebben NU honger.
- * De basisvoorwaarden moeten wel geregeld worden (snijplank, mesjes, koelkast ...).

Solidariteitsfonds

Een hartverwarmend sociaal fonds
van onze school.



Beste ouders en sympathisanten van onze school,

We horen het dagelijks in de media.

Het aantal kinderen dat opgroeit in armoede stijgt jaarlijks.
Ook in het welvarende Leuven, in onze buurt, in onze school.
Allesbehalve ver van ons bed dus.

Bij ons op school krijgen alle kinderen alle kansen. Elk kind gaat mee op leeruitstap, op schoolreis, op meerdaagse schooluitstap, ... ongeacht of de schoolrekening meteen volledig betaald kan worden.
Daar staan wij borg voor!

Maar dat kost geld. Daarom zijn wij gestart met een solidariteitsfonds.
De bedoeling is dat ouders en sympathisanten hier vrijblijvend op kunnen storten. Dat geld wordt dan gebruikt om gezinnen in nood te helpen bij het betalen van bepaalde onkosten op school.

Wil je ook een warme donatie doen?
Of wil je op regelde tijdstippen via domiciliëring een bedrag storten?
Dan kan dat op het rekeningnummer van het

solidariteitsfonds BE49 7350 5136 0171.

Als school kunnen wij helaas geen fiscale attesten leveren.
Maar je mag er zeker van zijn dat elke geschonken euro ook terecht komt bij mensen waar het nodig is.

Alvast van harte bedankt!

Warme groet,
namens het schoolteam van Sancta Maria basisschool

Referenties

- [1] VRT NWS (16 mei 2023). Bijna helft van leerlingen in vierde leerjaar komt met honger naar school: "Gaat niet alleen over armoede." [vrtnws.be. https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/05/16/bijna-helft-van-kinderen-komt-aan-met-honger-op-school-stijgen/](https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/05/16/bijna-helft-van-kinderen-komt-aan-met-honger-op-school-stijgen/)
- [2] Gezond eten bij kinderen (1,5 - 12 jaar) | Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/gezond-eten-bij-kinderen>
- [3] UGent en Gezond Leven starten uitgebreid onderzoek naar 'lege brooddozen' in Vlaanderen | Gezond Leven.. <https://www.gezondleven.be/nieuws/ugent-en-gezond-leven-starten-uitgebreid-onderzoek-naar-lege-brooddozen-in-vlaanderen>
- [4] De Nederlandse Hartstichting. Gezond leven voor kinderen | Hartstichting. <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten/gezond-leven-voor-kinderen>
- [5] Heb jij Oog voor Lekkers? Oogvoorlekkers. <https://www.oogvoorlekkers.be/>
- [6] Wij kiezen groente en fruit / Groente en fruit op school. (Juni 2021). Wij Kiezen Groente En Fruit. <https://www.wijkiezengroenteenfruit.nu/>