

Huiswerk te maken door de school ;-)

Je hebt interesse om te starten met een ontbijtkar, waarvoor dank! Deze fiche helpt je om vooraf enkele zaken al wat duidelijker te maken.

1. Breng het huidige aanbod in kaart :
 - Is er al een fruitaanbod / ander aanbod van gezonde voeding?
 - Op welke dagen biedt de school dit aan?
 - Wanneer tijdens de dag biedt de school dit aan?
 - Is er voldoende variatie in het assortiment?

2. Toets het aanbod van de school aan de algemene aanbevelingen :
 - Worden er aanbevelingen voor fruit op school gevolgd (bv. Oog voor Lekkers)?
 - Zijn er afspraken omtrent fruit in de boekentas (ipv minder gezonde tussendoortjes)?
 - Lukt het om betrokkenheid bij leerlingen, ouders en schoolteam te creëren?
 - ⇒ Tijdens de voorbereiding (is iedereen mee)
 - ⇒ Daarna stap 1 'motiveer' (waarom een aanbod van fruit en/of ontbijtkar)
 - ⇒ Vervolgens stap 2 'inspraak' (beantwoordt de ontbijtkar aan de vraag)
 - ⇒ Tenslotte stap 3 'geleidelijke verandering' (creëer draagvlak)

3. Heb je nood aan een nieuw aanbodkanaal, dan is de ontbijtkar ism Foodsavers misschien iets voor jou :
 - Concept van de ontbijtkar: dit is een trolley met gezonde granen, noten, fruit en zuivel die bij de ingang van de school staat.
 - Om een aanbod voor de ontbijtkar te hebben kan er samengewerkt worden met handelaars in de buurt van de school : bakkers, grootwarenhuizen, buurtwinkels,... Foodsavers kan met voedseloverschotten aanvullen waar nodig zodat een divers aanbod van gezonde voeding verzekerd wordt.
 - 's Morgens mogen alle kinderen iets eten van de ontbijtkar. Wat niet snel bederft - fruit, noten of graanrepen - blijft de hele dag liggen voor wie er nood aan heeft. De rest gaat in de koelkast en kan de volgende dag nog dienen.
 - Vooral de kinderen in voor- en na-opvang kunnen de ontbijtkar wel appreciëren.
 - Omdat het aanbod voor iedereen toegankelijk is, merkt niemand het als iemand niet of onvoldoende eten bij heeft. Het aanbod is structureel en volledig gratis voor alle kinderen.
 - Wat kan op de ontbijtkar : zoveel mogelijk zaken die individueel verpakt zijn en waar niet te veel snij- of schilwerk aan te pas komt. Veel vers fruit, verschillende soorten ongesuikerde (fruit)yoghurt en verse kaas, graanrepen, puntkaasjes, zakjes met noten, zaden en rozijnen, gedroogd fruit, potjes met fruithapjes, kerstomaten, rijstwafels,... Liefst geen snoep of iets met veel chocolade in.
 - Cruciaal om het project te doen slagen : leerlingen mee laten denken en uitvoeren. Insteek is om met de ontbijtkar de concentratie van de kinderen te verhogen en hen energie te geven voor de dag. Het project moet schoolgedragen zijn. Leerkrachten moeten mee zijn met de visie en het verhaal. Evaluatiemomenten worden ingebouwd.
 - We maken een charter/samenwerkingsovereenkomst om verder te bespreken met het schoolteam en ouderraad (visie, evaluatiemomenten...).

- ⇒ Denk al na over de praktische organisatie : ontbijtkar aan de inkom of elders, makkelijk bereikbaar, onmiddellijk voor alle kinderen of in eerste instantie voor een paar klassen, is er een koelkast in de buurt, wie houdt de boel in het oog en vult aan of zet koel, wanneer is een goed levermoment voor Foodsavers, wie gaat welke (lokale) partner aanspreken, is er budget hiervoor?
4. Zet het vernieuwde aanbod met de ontbijtkar in de kijker!
 - Bij leerlingen : maak eens een smoothie, fruitbrochette, fruitsla
 - Bij ouders : informeer en moedig aan om fruit mee te geven
 - Bij schoolpersoneel : laat iedereen deelnemen, zet ook een mandje in de leraarskamer 😊
 5. Geef het fruitaanbod en de ontbijtkar een plaats in het voedingsbeleid van de school
 - In educatie (in de klas) : naast educatieve pakketten over de voedingsdriehoek zoals bv. Lekker Gezond!
 - Als opstap naar 'gezonde school' => Schrijf je in op onze [Gezonde School – nieuwsbrief](#)

Klaar? Geef Foodsavers gerust een seintje!

Herman Beyens, 0474947483, foodsavers@mechelen.be