

## Deel 1 : WEET-BOEKJE

# WETEN

Deze handleiding kwam tot stand naar aanleiding van een project waarbij zes scholen een jaar lang rond het thema 'bewust omgaan met voeding' met de hele schoolomgeving aan de slag gingen. Bedoeling was niet een kant- en klaar of uniform lespakket op te stellen, ook niet om in te zoomen op één deelfacet van het voedingsbeleid op school, maar wel om de scholen aan te zetten een gedragen schoolactieplan op hun maat en volgens de bestaande principes van gezonde school op te stellen en uit te voeren. Deze handleiding wil voor schoolbegeleiders en geïnteresseerde onderwijzers een inspiratiemenu aanbieden, waarmee ze verder aan de slag kunnen in hun werkomgevingen.

Deze handleiding bestaat uit drie delen: het weet boekje, het doe boekje en het interventieboekje. De evaluaties, waarbij de attitude en gedragsveranderingen bij leerlingen in kaart werden gebracht, zijn opgenomen in het finale onderzoeksrapport.

In dit deel kom je te weten wat we precies begrijpen onder 'bewust omgaan met voeding' op school. We focussen beknopt op de principes van gezonde voeding en duurzame voeding. De problematiek van voedselverliezen stond in het onderzoek centraal en wordt gekaderd met feiten en cijfers.

Je maakt kennis met een model voor het werken aan gedragsverandering. Inzicht in hoe gedrag tot stand komt en welke factoren daarin een rol spelen, kan jou helpen wanneer je straks wil inzetten op veranderingen.

Daarnaast verwijzen we kort naar de wetgeving met betrekking tot voedselveiligheid.

Het rapport is opgesteld op 31 december 2017. De op dat moment best beschikbare cijfers en werkende linken werden opgenomen. Het aantal linken werd tot een minimum beperkt, in de mate van het mogelijke worden enkel portaalsites rond een thema vermeld die de gebruiker zelf verder kan verkennen. Omwille van de leesbaarheid werden geen literatuurverwijzingen opgenomen. Deze zijn wel terug te vinden in het onderzoeksrapport.

## Inhoud

1	'BEWUST OMGAAN MET VOEDING': wat is dat? .....	3
1.1	Het kader van duurzame ontwikkeling .....	3
1.2	Duurzame voeding draagt bij aan duurzame ontwikkeling.....	5
1.3	Pijler 1: voedselverlies vermijden .....	6
1.3.1	Voedselverlies: wat is het?.....	6
1.3.2	Hoe groot is het probleem? .....	7
1.3.3	Waarom is het een probleem? .....	8
1.4	Pijler 2: kiezen voor gezonde voeding.....	10
1.4.1	De nieuwe voedingsdriehoek.....	10
1.5	Pijler 3: minimale milieu-impact.....	13
1.5.1	Waarop inzetten? .....	13
1.6	Pijler 4: Fair Trade.....	15
2	Waarom doen mensen wat ze doen...en hoe kan je erin slagen ze iets anders te laten doen? 16	
2.1	Het gedrag verklaren .....	16
2.2	Het gedrag veranderen.....	17
2.2.1	Inwerken op de persoon .....	17
2.3	Inwerken op de omgeving .....	22
2.3.1	Nudging .....	22
2.3.2	Werk drempels zoveel mogelijk weg – maak het makkelijk.....	23
2.3.3	Beïnvloed het beleid .....	23
2.4	De éne (groep) is de andere niet... ..	25
3	VOEDSEL EN WETGEVING .....	26
	BRONNEN BIJ HOOFDSTUK 2 .....	27

# 1 'BEWUST OMGAAN MET VOEDING': wat is dat?

Bewust omgaan met voeding: wat betekent dat voor mezelf, voor mijn generatie, voor toekomstige generaties? Daarover nadenken is nadenken over hoe duurzaamheid in ons voedselsysteem al dan niet is ingebouwd, en wat de hoe dit voedingssysteem in de toekomst kan evolueren.

## 1.1 Het kader van duurzame ontwikkeling

*"Duurzame ontwikkeling is de ontwikkeling die voorziet in de behoeften van de huidige generatie zonder de mogelijkheden van toekomstige generaties in gevaar te brengen om in hun behoeften te voorzien."* (United Nations, 1987)

Eenvoudiger gesteld: 'genoeg voor altijd en voor iedereen, binnen een leefbaar ecosysteem'.

In een duurzame wereld is er sprake van een evenwicht tussen ecologische, economische en sociale belangen.

De Verenigde Naties stellen het kader van duurzame ontwikkeling voor [aan de hand van '5P's'](#):



'People' benoemd het sociale niveau. Iedere persoon moet een waardig leven kunnen leiden. De doelstellingen die hierbij horen zijn: geen armoede, geen honger, goede gezondheid en welzijn, kwaliteitsvol onderwijs en gendergelijkheid. Daartoe zou de kloof tussen arm en rijk heel wat kleiner moeten worden, zou iedereen gelijke onderwijskansen moeten krijgen en zou er geen verschil meer mogen gemaakt worden op basis van leeftijd of geslacht van een persoon.

DUURZAAM TEGEN DE (VOEDSELVERLIES)STROOM IN! Een handleiding voor het werken aan bewust omgaan met voeding op school – deel 1: WETEN

'Planet', de tweede 'P', maakt de link met het luik milieu. De concrete doelen die hierbij horen zijn: schoon water en sanitair, verantwoorde consumptie en productie, klimaatactie, leven in het water en leven op het land. Iedere persoon heeft recht op drinkbaar water en voeding én ieder land moet zich inzetten om de klimaatverandering tegen te gaan. We moeten onze oceanen, zeeën en bossen beschermen en proberen om woestijnvorming en landdegradatie te vermijden.

'Prosperity', voorheen betiteld als 'profit', zoomt in op het economisch aspect. De doelen die hieraan worden gekoppeld zijn: betaalbare en duurzame energie, waardig werk en economische groei, ongelijkheid verminderen en industrie, innovatie en infrastructuur ontwikkelen. In deze doelen wordt het ondernemerschap beschreven. Concreet wil dit zeggen dat ieder land moeten werken aan moderne, schone en duurzame energie, economische groei, duurzame industrialisering, infrastructuur (bijvoorbeeld: wegen, havens, vliegvelden...) en het terugdringen van de ongelijkheid in alle landen.

'Peace' staat heel centraal in de ontwikkelingsdoelstellingen en zou volgens sommige wetenschappers eigenlijk de nummer één moeten zijn, gezien vrede een noodzaak is om een goede samenwerking tot stand te laten komen. Hieraan gekoppelde doelen zijn: vrede, veiligheid en sterke publieke diensten.

Bij 'Partnership' gaat het om de noodzaak tot samenwerking en verbondenheid tussen landen (globaal), steden (lokaal) en mensen (microniveau).

Om de evolutie naar een duurzame wereld te stimuleren, ontwikkelden de Verenigde Naties de 'Sustainable Development Goals'(SDG's). De ambitie is om die te realiseren tegen 2030. De SDG's bestaan uit 17 hoofddoelstellingen en 169 subdoelstellingen en ze vormen samen het belangrijkste internationaal duurzaamheidskader voor de komende 15 jaar.



DUURZAAM TEGEN DE (VOEDSELVERLIES)STROOM IN! Een handleiding voor het werken aan bewust omgaan met voeding op school – deel 1:WETEN

Ook de manier waarop wij, zeer concreet, omgaan met voeding kan meer of minder bijdragen tot het evolueren naar deze duurzame wereld.

## 1.2 Duurzame voeding draagt bij aan duurzame ontwikkeling

We spreken van 'duurzame voeding' wanneer de impact van deze voeding op mens en milieu zo gunstig mogelijk is. Momenteel is er nog geen eensgezindheid over hoe een duurzaam voedingssysteem er precies uitziet. De [Federale Raad voor Duurzame Ontwikkeling](#) geeft een definitie van wat een duurzaam voedselsysteem is:

Een duurzaam voedingssysteem garandeert het recht op voedsel, respecteert het principe van voedselsoevereiniteit, zorgt voor voldoende en gezond voedsel voor iedereen wereldwijd tegen een aanvaardbare prijs, zorgt ervoor dat de eindprijs van een product niet alleen alle productiekosten, maar ook alle externe sociale en milieukosten internaliseert. Dit systeem gebruikt grondstoffen en hulpbronnen (met inbegrip van arbeid en natuurlijke hulpbronnen zoals bodem, water en biodiversiteit) "at their rate of recovery" en respecteert de culturele eigenheid van voeding. Alle actoren uit de keten en de overheid moeten een bijdrage leveren om dit duurzaam voedingssysteem mogelijk te maken.

Bewust omgaan met voedsel begint met na te denken over het voedselsysteem. Waar wordt ons voedsel geteeld? Hoe wordt het getransporteerd? Welke prijs krijgt de boer voor zijn voedsel? Welke prijs betaal ik aan de kassa? Het Brussels Gewest heeft een [good food strategie](#) om binnen Brussel te komen tot een duurzamer voedingssysteem, met specifieke acties naar scholen.

Uiteindelijk bepalen wij als consument mee hoe ons voedingssysteem er uit ziet. Wat we eten, hoeveel we eten, hoe we ons voedsel telen, waar we ons voedsel kopen, ... het zijn allemaal keuzes die een invloed hebben op de wereld rondom ons. Momenteel is er in Vlaanderen nog geen eensgezindheid over hoe een duurzaam voedingspatroon er concreet uit ziet. Iedereen is het er wel over eens dat zo'n voedingspatroon moet voldoen aan de volgende eisen:

- Er is zo weinig mogelijk voedselverlies
- De voeding is gezond
- Het patroon heeft een minimale milieu-impact
- De producent krijgt een eerlijke prijs voor zijn producten

Hieronder gaan we dieper in op deze vier pijlers. Je zal merken dat deze pijlers nooit volledig los staan van elkaar.

## 1.3 Pijler 1: voedselverlies vermijden

Op de website [www.voedselverlies.be](http://www.voedselverlies.be) kan je aanvullend nog erg veel achtergrondinformatie vinden.

### 1.3.1 Voedselverlies: wat is het?

Een voedingsproduct bestaat uit een eetbare fractie en een niet-eetbare fractie (bv. beenderen, schillen, pitten...). De eetbare fractie van voedselgrondstoffen en -producten noemen we voedsel. De niet-eetbare fractie, die vrijkomt tijdens de productie, de verwerking of de consumptie ervan, noemen we nevenstromen. Als voedsel verloren gaat voor menselijke consumptie, om welke reden dan ook, spreken we over voedselverlies. Dit gebeurt in de hele voedingsketen, van boer tot consument. Wij beperken ons hier tot voedselverliezen.



Het weggegooide voedsel kan op verschillende manieren toch nog worden gebruikt: het kan gebruikt worden als voeder voor dieren, als grondstof voor compost of om te verbranden. De beste keuze is het voedsel zo hoog mogelijk te valoriseren, zoals blijkt uit onderstaande figuur:



### 1.3.2 Hoe groot is het probleem?

Er gebeurde reeds heel wat onderzoek naar de correcte omvang van het probleem van voedselverliezen. Er is veel cijfermateriaal beschikbaar. Toch blijft het een moeilijk gegeven om hierover exacte uitspraken te doen omdat meetmethodes weinig op elkaar zijn afgestemd en cijfers dus moeilijk vergelijkbaar zijn.

Rekening houdend met dit euvel, willen we toch niet nalaten enkele cijfers mee te geven. Deze cijfers gaan enkel over voedselverlies, nevenstromen worden dus niet meegerekend.

Wereldwijd gaat naar schatting één derde van al het geproduceerde voedsel verloren doorheen de hele voedselketen.

In Vlaanderen gaat jaarlijks zo'n 907.000 ton aan voedsel verloren doorheen de keten. Het voedselverlies bij de huishoudens bedraagt 211.858 ton per jaar. Dit komt neer op een kleine 33 kg per Vlaming per jaar die thuis weggegooid wordt. Per dag komt dit neer op zo'n 90 gram eetbaar voedsel per **persoon** per dag dat niet gebruikt wordt voor menselijke consumptie.<sup>1</sup> Zo'n 75% hiervan wordt gecomposteerd of gebruikt als diervoeder.

Een recente studie over voedselverliezen bij cateringbedrijven laat zien dat bij cateringservice in scholen (zowel kleuter, lager, secundair en hoger) gemiddeld 180 gram per leerling wordt

weggegooid. Het grootste deel hiervan, zo'n 75% komt terecht bij brandbaar afval en vervult geen enkele functie verder in de voedselketen.

Samengevat:

Wereldwijd	Vlaanderen	Scholen in Vlaanderen met cateringservice
1/3 van al het geproduceerde voedsel gaat verloren	Huishoudens: 33 kg voedselverlies per Vlaming per jaar= 90 gram per dag	180 gram voedselverlies per leerling per dag

Inzetten op minder voedselverliezen op het niveau van scholen is dus zonder twijfel een belangrijke ingreep, die een aanzienlijk verschil kan maken en zinvol kan bijdragen aan de doelstellingen van de Vlaamse en Brusselse Overheid.

### 1.3.3 Waarom is het een probleem?

Er kunnen verschillende motieven worden aangehaald om voedselverlies als problematisch te beschouwen ("Voedselverlies...en wat u er zelf kunt aan doen. Lekker creatief in de biologische kringloop", 2017).

*Economische impact: Jammer voor je portemonnee!*



De Vlaamse consument spendeert gemiddeld 15% van het gezinsbudget aan voeding. Betalen voor iets wat uiteindelijk in je vuilbak belandt, zonder dat iemand daar iets aan heeft, is zonde! Bovendien moet afval ingezameld en verwerkt worden, ook dat kost geld – zowel aan de consument als aan de overheid.



*Ecologische impact: er is maar één aarde!*

Voedsel verspillen doet de productie van voedsel stijgen en verhoogt ook onnodig de ecologische consequenties van die voedselproductie:

DUURZAAM TEGEN DE (VOEDSELVERLIES)STROOM IN! Een handleiding voor het werken aan bewust omgaan met voeding op school – deel 1: WETEN



*Minder voedselverlies =*

*-goed voor het milieu*

*-goed voor je portemonnee*

*-goed voor je medemens*

**BIODIVERSITEITSVERLIES:** voedselproductie vereist landbouwgrond. Een stijgende vraag naar landbouwgrond leidt tot het ontginnen van natuurgebieden en brengt de biodiversiteit in het gedrang. Die biodiversiteit zorgt voor het stabiel functioneren van ons ecosysteem. Wanneer dat wordt verstoord komt de stabiliteit van het ecosysteem in gevaar. Belangrijk om te weten: zuivelproducten en vlees vereisen veel meer landbouwooppervlak dan plantaardige voeding. Dit hangt vooral samen met de productie van diervoer die hiervoor nodig is.



**KLIMAATVERANDERING EN CO2-UITSTOOT:** naast schade aan de biodiversiteit worden er ook broeikasgassen uitgestoten tijdens de voedselproductie. De CO<sub>2</sub>- impact van melk- en vleesproductie blijkt vier keer groter dan die van de fruit en groenten productie.

**VERZURING EN VERMESTING:** andere vormen van milieubelasting door voedselproductie zijn verzuring en vermesting. Uit de mest van dieren komen stoffen vrij zoals ammoniak, fosfaat en nitraat. In Vlaanderen is dit in bepaalde regio's een probleem omdat er door de vleesproductie veel meer mest geproduceerd wordt dan nodig is om het land te bemesten. Dan kunnen deze stoffen schadelijk zijn voor milieu en drinkwatervoorziening.

**AFVALPRODUCTIE:** In Vlaanderen wordt het grootste deel van het voedselafval (nevenstromen + voedselverlies) over de hele keten beschouwd gevaloriseerd als veevoeder, meststof of bodemverbeteraar. Minder dan 10 procent komt terecht bij het restafval. Ook in huishoudens wordt voedselafval dikwijls aan dieren gegeven of wordt het gecomposteerd. Toch wordt nog een kwart van het voedselafval (nevenstromen + voedselverlies) verbrand of gestort. In scholen daarentegen wordt driekwart van het voedselafval, voor het grootste deel zuiver voedselverlies, verbrand of gestort. Etenresten worden er immers nog niet selectief ingezameld.

**WATERVERBRUIK EN WATERTEKORT:** de landbouwsector is een belangrijke waterverbruiker. In gebieden waar water schaars is, leidt dit tot concurrentie tussen economische sectoren en huishoudelijk gebruik. De productie van een kilo vlees vraagt verhoudingsgewijs 50 à 100 keer meer water dan het produceren van een kilo groenten.

**DUURZAAM TEGEN DE (VOEDSELVERLIES)STROOM IN!** Een handleiding voor het werken aan bewust omgaan met voeding op school – deel 1: WETEN

**BESTRIJDINGSMIDDELEN:** Groenten en fruit worden op het veld met biociden beschermd tegen ongedierte en onkruid. Dit gaat het verlies van productie tegen, maar bestrijdingsmiddelen kunnen ook schadelijk zijn voor het bodem- en waterleven.

**SCHAARSTE EN UITPUTTING VAN GRONDSTOFFEN:** Er is sowieso maar een beperkte hoeveelheid aardoppervlakte geschikt om er voedsel op te produceren. Als we die gelijk verdelen over alle aardbewoners heeft iedere aardbewoner vandaag recht op 2,1 ha per jaar – we noemen dit ook het ‘Eerlijke Aarde Aandeel’ dat is ongeveer evenveel als drie voetbalvelden (= ecologische voetafdruk). Die oppervlakte wordt uiteraard kleiner naarmate de wereldbevolking toeneemt. Maar vandaag verbruikt de mens gemiddeld al 2,7 ha per jaar. De ecologische voetafdruk van de gemiddelde Belg is 5.1 hectare ("Wat is de ecologische voetafdruk?", 2017).

### *Sociale impact: voldoende voedsel is geen evidentie voor iedereen*

795 miljoen mensen in de wereld zijn voedselonzeker. Dit betekent dat 1 op 9 mensen niet genoeg te eten heeft om een gezond en actief leven te leiden. In Europa beschikken 43 miljoen mensen niet over voldoende voeding. **Voedselzekerheid** zal de komende decennia verder onder druk komen te staan door een groeiende wereldbevolking, gepaard gaand met een grotere vraag naar voeding. De Verenigde Naties voorspellen een wereldbevolking van 9.6 miljard mensen in 2050.

## 1.4 Pijler 2: kiezen voor gezonde voeding

Op de website <https://www.gezondleven.be/themas/voeding> kan je aanvullend heel wat informatie terug vinden. Op <http://www.gezondeschool.be/> worden instapklare methodieken en handleidingen voor scholen voorgesteld.

### 1.4.1 De nieuwe voedingsdriehoek

#### *1.4.1.1 Drie belangrijke uitgangspunten*

DUURZAAM TEGEN DE (VOEDSELVERLIES)STROOM IN! Een handleiding voor het werken aan bewust omgaan met voeding op school – deel 1: WETEN

Om te komen tot de nieuwe voedingsdriehoek vertrok men van drie uitgangspunten. Ook hier merk je dat het thema voedselverspilling terugkeert, wel in bredere zin dan louter voedselafval.

De basis uitgangspunten zijn:

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- Vermijd ultra-bewerkte voeding.
- Verspil geen voeding en matig je consumptie.

### **Uitgangspunt 1: "Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding"**

Een overwegend plantaardige voeding biedt de beste garanties voor de gezondheid en heeft een lagere impact op het milieu. Volgens de meest recente voedselconsumptiepeiling eet de Vlaming te veel vlees en te weinig vezelrijke plantaardige voeding zoals groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en noten. De voedingsdriehoek geeft het advies om minder vlees te eten, waarbij we voornamelijk de focus leggen op het minderen van rood en bewerkt vlees. We streven naar een bewustere vleesconsumptie. Alternatieve eiwitbronnen zoals peulvruchten worden onder de aandacht gebracht.

### **Uitgangspunt 2: "Geef de voorkeur aan weinig of niet bewerkte voedingsmiddelen en eet zo weinig mogelijk ultra-bewerkte voedingsmiddelen"**

In de afgelopen decennia heeft zich een grote verschuiving voorgedaan in de manier waarop wij eten, drinken en bewegen. Het resultaat is bekend: een wereldwijde toename van obesitas, diabetes en andere chronische ziekten. We zijn geëvolueerd van een voeding die vooral bestond uit onbewerkte basisvoeding en versbereide maaltijden naar het veelvuldig gebruik van sterk bewerkte, kant-en-klare voedingsmiddelen.

Sterk bewerkte of ultra-bewerkte voedingsmiddelen kenmerken zich door de toevoeging van ruime hoeveelheden suiker, (verzadigd) vet en zout. Dit zijn voedingsmiddelen met een hoge energiedensiteit (veel calorieën) en lage voedingswaarde (ze bevatten weinig nuttige stoffen zoals vitamines, mineralen en vezels). Kenmerken van deze producten zijn de lange houdbaarheid, de aantrekkelijke verpakkingen, de smaak en het gebruiksgemak. Ze hebben geen meerwaarde in een gezonde voeding en zijn dus eigenlijk overbodig. Enkele voorbeelden zijn frisdrank, snoep, koekjes en andere zoete snacks, chips en andere zoute of gefrituurde snacks, bewerkte vleeswaren.

### **Uitgangspunt 3: 'vermijd overconsumptie en voedselverspilling'**

Door de huidige consumptiepatronen in Westerse landen overschrijden we onze energiebehoeften. We eten de hele dag door en meer dan nodig. De overconsumptie en verspilling van voedsel is een gezamenlijke 'bedreiging' voor gezondheid en milieu. De voedingsdriehoek en de bijhorende DUURZAAM TEGEN DE (VOEDSELVERLIES)STROOM IN! Een handleiding voor het werken aan bewust omgaan met voeding op school – deel 1: WETEN

adviezen zetten vooral in op minder eten (of toch niet meer dan nodig) en de aandacht voor portiegroottes. Daarbij is ook de aandacht voor het plannen van maaltijden en de aankopen van voeding belangrijk: verspilling voorkomen en afval verminderen is automatisch duurzamer.

### 1.4.1.2 Toelichting bij de voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek is onderverdeeld in gekleurde zones. De kleuren van de verschillende delen zijn een weergave van de aangetoonde effecten op de gezondheid.



- Bovenaan de driehoek staat **de blauwe zone** 'water'.

Water drinken is vooral belangrijk om de vochtbalans in stand te houden en krijgt daarom een aparte plaats bovenaan. Water is de beste keuze qua drank, maar ter afwisseling kan ook gekozen worden voor thee of koffie (bij voorkeur zonder toevoeging van suiker).

De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie zones. De kleuren van de verschillende delen zijn een weergave van de aangetoonde effecten op de gezondheid.

- **Donkergroen**

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk de weinig tot niet-bewerkte versie te kiezen, bv liever een stuk fruit dan fruitsap.

- **Lichtgroen**

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant, zoals liever melk natuur dan chocolademelk.

- **Oranje**

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die bij hoge consumptie een ongunstig effect kunnen hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen zoals ijzer in rood vlees, vet-oplosbare vitaminen in boter.

- **Rood: restgroep**

Een vierde, rode zone staat los van de driehoek. Dat zijn ultra-bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, ... en ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Indien je ze toch eet of drinkt, dan doe je dat best erg beperkt en in kleine porties.

## 1.5 Pijler 3: minimale milieu-impact

Op de website [www.do.vlaanderen.be/voeding](http://www.do.vlaanderen.be/voeding) worden vijf principes naar voren geschoven.

Op de website [https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument\\_Voeding-en-duurzaamheid.pdf](https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument_Voeding-en-duurzaamheid.pdf) wordt de link tussen gezonde en duurzame voeding geduid

### 1.5.1 Waarop inzetten?

De milieu-impact van voedingsproducten meten is voer voor specialisten. De resultaten van deze metingen kunnen onderwerp van discussie zijn. Hieronder alvast de thema's waar in het kader van dit onderzoek werd op ingezet. Deze lijst is eerder indicatief en gebaseerd op het actueel beschikbare materiaal. Het is best mogelijk dat een school andere invullingen aan deze pijler worden gegeven.

#### **-de hoeveelheid vlees en vis is beperkt**

Studies tonen aan dat de impact van veeteelt en overbevissing aanzienlijk is. De grote vraag naar vlees leidt tot een intensieve teelt die erg zwaar weegt op het milieu, van methaangassen tot vervuiling van drinkwater en bodem. Daarnaast zijn sommige vissoorten bedreigd door overbevissing. Let bij de aankoop van vlees of vis op duurzaamheidslabels, zoals dat van het Marine Stewardship Council (MSC) voor duurzame visserij.



-je eet de voeding die op dit moment oogstklaar is en liefst uit eigen streek (seizoensgebonden)

De keuze voor groenten en fruit uit het seizoen bespaart heel wat energie en kosten. Buiten het seizoen worden groenten en fruit aangeleverd uit het buitenland (transportkost) of uit serres (energiekost). Bij seizoensgebonden voedsel is geen energie nodig voor bewaring. Ook plaatselijk geteeld en verwerkt voedsel vermindert de transportkosten (minder CO<sub>2</sub>-uitstoot!) en ondersteunt de lokale economie.

-het voedsel is afkomstig van biologische landbouw

In de biologische landbouw worden pesticiden, biociden, kunstmeststoffen en medicatie zoveel als mogelijk vermeden. Biologische producten zijn veelal herkenbaar aan het Europees of nationaal keurmerk dat ze dragen.

-voedselverlies wordt vermeden (zie pijler 1)

In het kader van dit project werd gewerkt met de bovenstaande criteria. Belangrijk is dat afhankelijk van de focus die de school wil leggen ook andere criteria kunnen worden meegenomen als dierenwelzijn, geïntegreerde teeltmethoden, etc.

Indien deze kenmerken van duurzame voeding gevolgd worden kan dit een grote verlaging van de ecologische voetafdruk betekenen, zoals blijkt [uit onderstaande tabel](#).<sup>2</sup>

<i>Wijziging van</i>	<i>naar</i>	<i>Ecologische voetafdruk</i>
<i>Vlees</i>	<i>Vegetarisch</i>	<i>- 40%</i>
<i>Groenten vliegtuig</i>	<i>Groenten lokaal</i>	<i>- 28%</i>
<i>Niet-bio</i>	<i>Bio</i>	<i>- 15%</i>
<i>Niet-seizoens</i>	<i>Seizoens</i>	<i>- 15%</i>

<sup>2</sup>

[http://www.vsg.be/Werking\\_Organisatie/Overheidsopdrachten/Documents/AV%20dxxx\\_120119\\_%20duurzame\\_voeding\\_voor\\_gemeenten\\_EVA.pdf](http://www.vsg.be/Werking_Organisatie/Overheidsopdrachten/Documents/AV%20dxxx_120119_%20duurzame_voeding_voor_gemeenten_EVA.pdf)

<i>Groenten exotisch</i>	<i>Groenten lokaal</i>	- 4%
<i>Groenten europees</i>	<i>Groenten lokaal</i>	- 1%

## 1.6 Pijler 4: Fair Trade

Eerlijke handel of fair trade brengt producten op de markt waarbij de arbeiders in correcte sociale omstandigheden werken en de producent een rechtvaardige prijs krijgt. Deze prijs staat in verhouding tot de werkelijke productiekost van de boer en de mogelijkheid om een gezin te onderhouden met de inkomsten.

**Fair trade** staat voor internationale handel die gericht is op duurzame ontwikkeling in ontwikkelingslanden.

Het label 'Fair trade' wil boeren, arbeiders en hun gezinnen een menswaardig inkomen bezorgen en de omstandigheden creëren waardoor ze sterker staan en zélf uit de armoede geraken. Zo kunnen ze hun eigen toekomst in handen nemen.

Een duurzame productie, goed voor mens en milieu.

Een stem voor de boer, arbeider en zijn of haar gezin zodat ontwikkeling inspeelt op de juiste noden. Eerlijke handelsvoorwaarden voor iedereen in de keten.

Fair trade werkt en dat blijkt uit de verschillende impactonderzoeken en uit het blijvend monitoren van de resultaten. De impact is echter nog steeds niet altijd voldoende: een reden dus om vanuit de principes van sociale en mondiale rechtvaardigheid deze werking mee te steunen.

We kennen het logo dat op de producten staat en dit staat borg staat voor 'controle' en 'correcte informatie'.



Fair Trade heeft ook een specifieke site voor de samenwerking met scholen. Zij ontwikkelen educatieve spelen voor het basisonderwijs, schrijven jaarlijks een wedstrijd uit waarmee scholen een label kunnen winnen als 'fair trade school'. Op <http://fairtradeatschool.be> kan je daar alles over vinden.

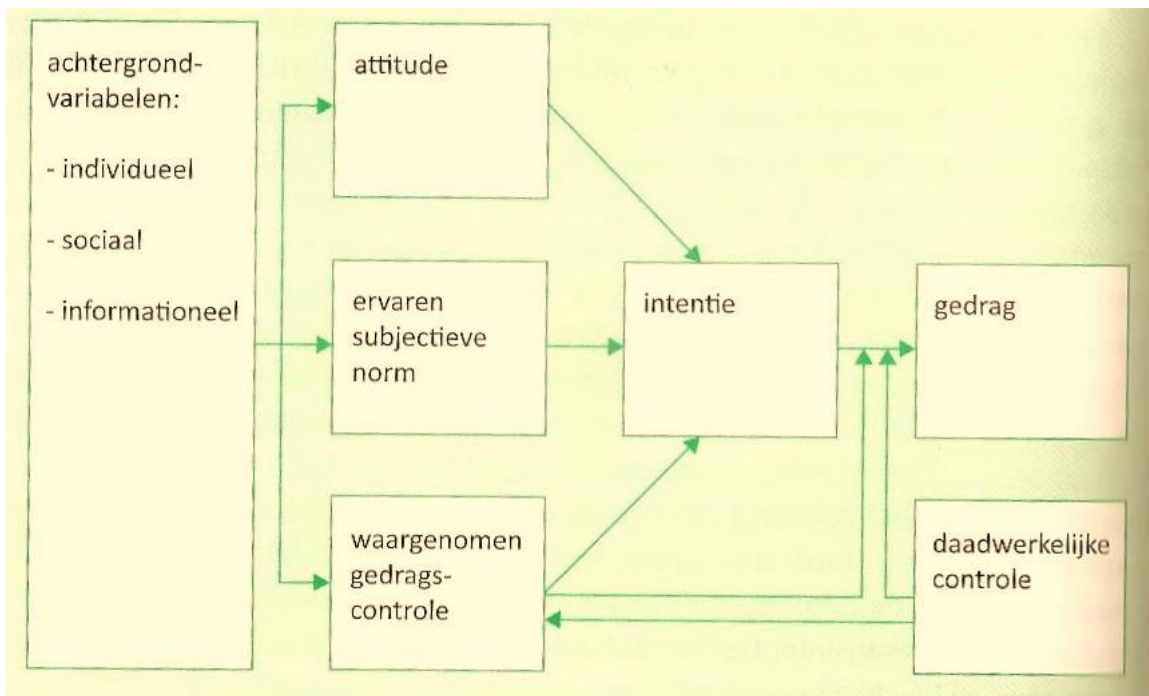
DUURZAAM TEGEN DE (VOEDSELVERLIES)STROOM IN! Een handleiding voor het werken aan bewust omgaan met voeding op school – deel 1: WETEN

Maar scholen kunnen ook als gemeenschap kiezen om fair trade te steunen: er bestaan koffieautomaten met fair trade koffie, op een schoolfeest kan men kiezen voor fair trade drankjes, soms organiseren leerlingen maandelijks een standje waar ze fair trade producten verkopen, ...

## 2 Waarom doen mensen wat ze doen...en hoe kan je erin slagen ze iets anders te laten doen?

### 2.1 Het gedrag verklaren

Gedrag, en zeker gewoontegedrag, is heel moeilijk te veranderen. Verschillende modellen worden gebruikt om het gedrag te verklaren, en zo inzicht te zoeken in hoe we gedrag kunnen beïnvloeden en veranderen. Het onderzoek maakte gebruik van het **beredeneerd gedragsmodel**. Dit model tracht het gedrag deels vanuit de persoon (zie onderstaand schema), deels vanuit de omgeving te verklaren. Hieronder valt zowel de fysieke omgeving als de economische, sociaal-culturele en politieke omgeving of breed genomen dus: de context.





## 2.2 Het gedrag veranderen

Werken aan gedragsverandering is niet evident. Alle preventiecampagnes hebben die ervaring... en uit onze eigen levenservaring weten we dat onze goede intenties niet altijd de beste garantie zijn op de uitvoering ervan...

Elke poging tot gedragsbeïnvloeding en gedragsverandering probeert de hierboven benoemde gedragsdeterminanten (attitude, ervaren norm, intentie, ...) te beïnvloeden in de richting van het gewenste gedrag.

Uitgaande van dit model kunnen we stellen: wanneer we willen dat leerlingen geen voedsel weggooien, dan moeten we zorgen dat

ze een negatieve attitude hebben tegenover voedsel weggooien ('ik vind dat niet kunnen')

ze positieve voorbeelden krijgen, beloond worden voor niet weggooien, gesanctioneerd<sup>3</sup> worden voor weggooien

ze de overtuiging hebben dat ze hier zelf iets kunnen aan doen

de omgeving zo wordt ingericht dat voedselverlies zoveel als mogelijk beperkt wordt of onmogelijk wordt gemaakt.

### 2.2.1 Inwerken op de persoon

Er zijn een aantal 'algemene' of 'basis-kenmerken' die helpen bij het werken aan gedragsverandering op persoonsniveau.

#### 1. Participatief werken

Betrek je doelgroep maximaal bij het bedenken, vormgeven en uitwerken van acties om gedrag te veranderen. Het engagement van de doelgroep bij het nemen van beslissingen, maken van keuzes, vormgeven van activiteiten verhoogt de kansen op blijvende gedragsverandering.

#### 2. Geef de juiste boodschappen

Gebruik positieve boodschappen om positieve overtuigingen te versterken, negatieve overtuigingen te verzwakken en introduceer nieuwe positieve overtuigingen.

*Minder vlees eten is positief voor het milieu. (+)*

*Voedsel verspillen is geen probleem, er is toch genoeg en ik heb het betaald.(-)*

---

<sup>3</sup> Let wel: sanctioneren kan op vele manieren. De klassieke 'straf' is meestal niet de juiste manier om gedrag te veranderen, en we weten ook dat positieve bekrachtiging vaak betere resultaten haalt, maar dit wordt verder nog verduidelijkt.

*Door zelf minder voedsel te verspillen, verklein je je eigen ecologische voetafdruk. (+)*

### **3. Wees overtuigend**

Wanneer je informatie geeft, maak dan gebruik van overtuigende argumenten om gedrag te veranderen. De overtuigingskracht van argumenten is afhankelijk van vijf factoren (O'Keefe, 2016):

-de mate waarin argumenten refereren aan positieve uitkomsten van het gewenste gedrag en aan negatieve uitkomsten van het ongewenste gedrag

-de mate waarin argumenten gebaseerd zijn op duidelijke, causale verbanden tussen het gedrag en de voor-en nadelen

-de mate waarin argumenten aansluiten bij de leefstijl, waarden en normen van mensen

-de mate waarin argumenten refereren aan belangrijke, relevante korte termijn uitkomsten

-de mate waarin argumenten nieuw zijn

### **4. Actief leren uit ervaring**

Mensen leren heel veel door zelf naar oplossingen te zoeken, door zaken uit te proberen, door zich vragen te stellen. Zorg ervoor dat je niet zelf alles netjes gaat voorschrijven wat moet gebeuren, maar confronteer de leerlingen met problematisch gedrag en laat hen zelf actief nadenken wat daarmee moet gebeuren.

*Breng de afvalberg op school in beeld en start een brainstormsessie: hoe kunnen we die berg verkleinen? Help bij verdere verfijning van ideeën en plannen, maar werk met de voorstellen van de leerlingen.*

### **5. Werk op maat**

In de literatuur vind je heel veel voorbeelden, schema's, programma's van hoe je aan gedragsverandering kan werken. Die zijn alle zinvol, op voorwaarde dat je ze flexibel aanpast aan je doelgroep. Hou rekening met de specifieke kenmerken van je doelgroep (wie zijn ze, hoe denken ze, waar staan ze nu al...) en pas het materiaal daaraan aan.<sup>4</sup>

### **6. Een krachtig rolmodel**

Zorg voor mensen in de omgeving die het goede voorbeeld geven. Een rolmodel werkt vooral wanneer leerlingen opkijken naar en geloven in het rolmodel. Een rolmodel kan een bekende Vlaming zijn, maar het kan ook een figuur met aanzien zijn binnen de school. Leerlingen kunnen ook rolmodel of 'buddy' zijn voor elkaar.

*De directeur is een graag gezien man naar wie de leerlingen opkijken en ook hij neemt de vegetarische maaltijd op donderdag veggiedag.*

*De leerlingen van de leerlingenraad maken er een wedstrijdje van om hun voedselverlies tot een minimum te beperken.*

### **7. Het belang van feedback**

---

<sup>4</sup> Zie ook 2.5: De éne groep is de andere niet

Wanneer mensen werken aan gedragsverandering, dan weten ze graag wat dit oplevert. 'Maakt mijn gedrag nu echt een verschil?', is een belangrijke vraag. Als het gaat over bewust omgaan met voeding, dan vraagt het soms wat creativiteit om te voorzien in goede feedback, maar het is mogelijk!

*De hoeveelheid bordafval in de refter wordt dagelijks gewogen, de grafieken worden zichtbaar uitgehangen voor de leerlingen. Week na week kunnen leerlingen zien of ze erop vooruitgaan. Of nog sneller: bij het deponeren van bordafval wordt onmiddellijk het gewicht weergegeven. De leerling kan zelf elke dag nagaan of hij meer/minder weggooit dan de dag ervoor.*

*Op de website van 'Dagen zonder vlees' zien de deelnemers telkens hoeveel water ze hebben uitgespaard door het niet eten van vlees, hoeveel CO2 ze minder hebben uitgestoten door het niet eten van vlees...*

## **8. Bekrachten van gewenst gedrag – ontmoedigen van ongewenst gedrag**

Hierbij denken we onmiddellijk aan 'belonen' en 'straffen'. Sowieso weten we dat 'belonen' een gunstiger effect heeft dan 'bestrafen' en ongewenst gedrag ontmoedigen kan ook en vooral door het gewenste gedrag te belonen. Het is wel belangrijk dat we goed nadenken over wanneer we dit toepassen. We weten immers ook dat zowel straffen als belonen vooral leiden tot extrinsieke motivatie om iets te doen of niet te doen: we doen iets om de beloning te krijgen of om de straf te ontlopen. Wanneer de straf en beloning uit zicht zijn, verdwijnt het gedrag opnieuw. Het is dus raadzaam om dit hoogstens tijdelijk in te zetten én het altijd te combineren met andere maatregelen die meer leiden tot intrinsieke motivatie en dus blijvende gedragsverandering.

*We kunnen de keuze 'eten weggooien' moeilijker maken door de procedure bij het verlaten van het schoolrestaurant langer, omslachtiger, vervelender te maken voor wie bordafval moet deponeren. Leerlingen met een leeg bord kunnen zo naar buiten.*

*Water is overal en gratis beschikbaar, de frisdrank is slechts beschikbaar op één – niet makkelijk te bereiken en bovendien onaangename plaats.*

*De maaltijd met vlees is duurder dan de maaltijd zonder vlees.*

## **9. Cognitief en affectief werken**

De attitude van mensen wordt dus ook bepaald door de aanwezige kennis. Bij het werken aan gedragsverandering zal daarom vaak sterk ingezet worden op het bijbrengen van kennis. Dit noemen we het 'cognitief' werken: we werken in op het weten en denken, ervan uitgaand dat het gedrag vanuit het denken wordt gestuurd.

Onderzoek met betrekking tot het werken aan pro-milieugegedrag (Davis, 2007) toont aan dat 'formeel' onderwijs vooral inzicht en begrip zal verhogen in de natuur. Het 'ervaren' van natuur, in de zin van belevingsactiviteiten in/met de natuur zorgen echter voor een grotere en bredere invloed dan enkel het verhogen van kennis. Dergelijke ervaringen hebben een belangrijke impact op milieuwaarden en zorgen voor een affectieve verbondenheid met de natuur. Stern (Stern, 1999) benoemt dit ook met de term 'milieugeletterdheid'. Wie milieugeletterd is, is zich bewust van de negatieve gevolgen van het milieu onvriendelijk gedrag en heeft een bepaalde verantwoordelijkheid over het aanpakken van milieuproblemen. Dit wordt ook benoemd als een gevoel van

'rentmeesterschap'. Milieugeletterdheid wordt vooral bevorderd door lange-termijn educatieve initiatieven, waar het ervaringsgerichte en het affectieve een grote rol spelen. In dit model wordt minder gefocust op het aanleren van één bepaald gedrag, maar wordt vooral ingezet op bijbrengen van 'milieu waarden', die de persoon de 'doorleefde kennis' geven om een gepaste beslissing te nemen in een brede waaier van contexten.

Om invloed te hebben op de attitudes is het altijd belangrijk rekening te houden met **emotionele of affectieve aspecten**. Naast kennis of informatie overdragen, is het dus ook van belang dat deze geassocieerd wordt met een goed gevoel. Informatie die positieve emoties opwekt zal makkelijker leiden tot een positieve attitude en dus een grotere bereidheid om eventuele adviezen op te volgen. Zorg dus steeds voor een 'feel good add'. Indien we nieuw gedrag willen is ook **herhaling** belangrijk om het gewenste gedrag voldoende te ondersteunen. Laat ons dit maar 'de macht van de reclame' noemen.

**Sociale steun is erg belangrijk.** Het is belangrijk dat leerlingen hun inspanningen kunnen delen met anderen, dat anderen hier feedback op kunnen geven, hun eigen inspanningen kunnen afmeten aan die van anderen, ... Welke sociale steun het meest effectief is verschilt wat naar leeftijd: kinderen kijken op naar volwassen rolmodellen, adolescenten leunen eerder aan bij elkaar, bij leeftijdsgenoten of idolen uit hun muziekwereld. Sociale media bieden bij de wat oudere leerlingen zeker mogelijkheden, maar ook los daarvan zijn er tal van mogelijkheden in scholen. Vergeet dus ook de ouders niet. Ook zij kunnen een belangrijke rol spelen in het geven van sociale steun.

### *2.2.2. Inwerken op waargenomen gedragscontrole*

Methodieken om de waargenomen gedragscontrole te verhogen gaan vaak samen met methodieken om vaardigheden te vergroten. Immers iemand kan erg overtuigd zijn om ander gedrag te willen stellen, maar als de daadwerkelijke vaardigheden om dat gedrag te ondersteunen ontbreken, houdt het op.

**-Vaardigheidstraining:** nieuwe gedragingen worden het best aangeleerd door een combinatie van observeren en doen, ondersteund door feedback en beloning. Indien het te stellen gedrag moeilijke vaardigheden vereist, dan kan het worden opgedeeld in sub-vaardigheden, die stapsgewijs kunnen inge oefend worden. Nieuw gedrag wordt aanvankelijk geoefend in makkelijke situaties, daarna stapsgewijs in moeilijker situaties. Dit vergroot de kans op positieve gedragservaringen, die verder zullen stimuleren om het gewenste gedrag te stellen. Bij het inoefenen van nieuw gedrag is het van belang dat mensen feedback krijgen en beloond worden voor een goede uitvoering van het gewenste gedrag.

*In school X wordt een nogal klassiek menu gehanteerd binnen de traditionele Vlaamse keuken. Een vraag naar veggie-eten resulteert in 'hetzelfde eten' maar dan een dag zonder vlees en met de klassieke 'veggieburger'. Een leuke 'les' door een doorwinterd 'veggie kok' kan hen die andere kookvaardigheden leren. Wanneer ze experimenteren met het 'nieuw geleerde' blijkt de vraag naar*

*veggie te stijgen: een succes dus en een rechtstreeks positieve feedback die waardierend en stimulerend werkt.*

**-Het geloof in eigen kunnen versterken:** of het nu gaat om minder voedsel weggooien of duurzamer gaan eten: vaak hebben mensen het gevoel 'wat doet mijn gedrag er nu toe?'. Met andere woorden: ik kan wel mijn best doen, maar maakt dat wel het verschil? Als ze overtuigd zijn van het antwoord 'nee, dat maakt geen verschil' zullen ze vaak niet eens tot actie overgaan. Om het geloof in eigen kunnen of eigen bijdrage te versterken, is feedback een heel belangrijk element.

*Wanneer we de hoeveelheid voedselverlies per leerling per dag bekijken, dan is dat nogal onbeduidend. Het lijkt er niet toe te doen. Maar wanneer we dit bekijken voor het totaal van de leerlingen en voor een week of extrapoleren naar een gans schooljaar; dan komen we tot een indrukwekkend cijfer! Leerlingen hiermee confronteren maakt dat ze zien: verandering op onze school kan echt wel bijdragen aan duurzaamheid.*

**-'Falen' is een deel van het proces.** Nieuw gedrag proberen lukt vaak niet van vandaag op morgen. Ondanks goede voornemens, gaat het toch nog eens mis. Je nam je voor geen frisdrank meer te drinken, en op dag drie stond je toch al weer met een blikje in de hand. Het is van belang dat mensen op een positieve manier omgaan met dergelijke 'faal' ervaringen. Het is gevaarlijk wanneer ze hieruit de conclusie trekken: 'zie je wel, ik kan dat niet'. Als begeleider van gedragsveranderingen probeer je dergelijke 'missers' positief te kaderen. Je focust op hoe het de volgende keer wel weer kan lukken, en wat de leerling uit deze ervaring kan leren om het in de toekomst beter te doen.

**-Monitoring** kan hier ook bij helpen. Leerlingen houden een 'dagboekje' bij waarin ze gegevens over het nieuwe gedrag bijhouden.

*Elke leerling houdt voor zichzelf bij hoeveel eetbaar voedsel hij die dag weggooid, hoeveel water hij dronk, hoeveel porties groenten hij at, ...*

Monitoring is echter alleen werkzaam wanneer dit kan opgevolgd worden en wanneer leerlingen waardering krijgen voor hun vooruitgang en aanmoediging om het verder vol te houden en het zich eigen te maken.

**-Het jezelf makkelijker maken ('cue altering')** is ook een goeie truc. Wanneer je niet die gang neemt waar de drankautomaat staat maar net de andere weg dan helpt dat om geen frisdrank te nemen; wanneer je een klein bord neemt in plaats van een groot is de kans kleiner dat je teveel gaat opscheppen en moet weggooien. Het komt erop neer dat je het jezelf makkelijker maakt om het gewenste gedrag te stellen door de 'verleiders' te vermijden.

**-Duidelijke en haalbare doelen bepalen:** omschrijf zo concreet mogelijk wat beoogd wordt met de interventie om gedrag te veranderen. Wat willen we zien eens we ons doel hebben bereikt? Omschrijf dit in gedragstermen, deel grote doelen op in subdoelen zodat de kans om die te halen toeneemt. Goed omschreven kleine en haalbare doelen kunnen makkelijker geëvalueerd worden en maken meer kans op een positief resultaat. Het positieve resultaat werkt dan als bekrachtiger om het gedrag te continueren.

DUURZAAM TEGEN DE (VOEDSELVERLIES)STROOM IN! Een handleiding voor het werken aan bewust omgaan met voeding op school – deel 1: WETEN

### 2.2.3. Inwerken op kennis

Kennis is een determinant die een essentieel element vormt van de meeste andere determinanten. Het overbrengen van kennis is iets wat heel centraal staat in een schoolgebeuren. Leerkrachten zijn pedagogisch-didactisch geschoold en hebben dus bijzonder veel vaardigheden en technieken om doelgericht kennis over te brengen. Ze kunnen deze expertise ten volle inzetten in functie van het overbrengen van kennis die de beoogde gedragsverandering ondersteunt.<sup>5</sup>

## 2.3 Inwerken op de omgeving

In alle gevallen waarin we mensen willen leren hoe zij hun gedrag kunnen veranderen, moeten we mensen uitrusten met de middelen om dit te realiseren en moeten we barrières wegnemen die verandering in de weg staan. We moeten de omgeving zo inrichten dat het zo makkelijk mogelijk wordt om het gewenste gedrag te stellen.

Voor het veranderen van die omgevingsfactoren, hebben we echter vaak de goedkeuring en toelating nodig van mensen in sleutelposities! Het gaat dan om mensen die beslissingen kunnen, mogen, durven nemen.

Belangrijk is steeds rekening te houden met het volgende principe: elke methodiek die gericht is op individuele gedragsverandering, zal het meest effectief zijn als tegelijk de omgevingscondities worden geoptimaliseerd.

### 2.3.1 Nudging

'Nudging is any aspect of the choice architecture that alters people's behavior in a predictable way without forbidding any options' (Thaler & Sunstein, 2008)

In Vlaanderen wordt volgende definitie gehanteerd van 'nudging' :

*"Ingrepen in gedragsomstandigheden (fysiek in de architectuur of communicatief in boodschappen) die de kans vergroten op een algemeen wenselijke gedragsoptie, gebruik makend van inzichten in menselijk denken en handelen (sociale en cognitieve psychologie, marketing en consumentengedrag, persuasieve en marketingcommunicatie)."* (Smits, 30.11.2016)

Het gaat bij Nudging om mensen op subtiele manier 'een duwtje in de rug geven'. We hanteren geen dwang, mensen blijven hun keuzevrijheid behouden maar je probeert wel het gedrag in een bepaalde richting te sturen.

*Ik kan met de auto, met de bus of met de fiets naar het werk, want ik woon op 12 km van m'n werk. Met de bus krijg ik m'n buskaartje terug betaald of wanneer ik fiets krijg ik een fietsvergoeding. Dit is een principe van Nudging dat de overheid toepast op het mobiliteitsprobleem.*

---

<sup>5</sup> Basiskennis mbt het thema van deze handleiding is terug te vinden in hoofdstuk 1 : 'Bewust omgaan met voeding: wat is dat?'

Heel veel van ons gedrag wordt bepaald door automatismen, zaken die we doen zonder er bewust bij na te denken. Hoe de situatie is ingericht bepaalt heel sterk ons gedrag.

*In veel ziekenhuizen zijn de liften meteen zichtbaar bij het binnenkomen, mensen nemen –zonder nadenken– de lift.*

Nudging probeert dus vooral de situatie zo aan te passen dat ons gedrag in een bepaalde richting wordt gestuurd. Ook voor het ingrijpen op het gedrag 'bewust omgaan met voeding' en 'voorkomen van voedselverlies' kan op vele manieren gebruik gemaakt worden van deze techniek.<sup>6</sup>

*Je wil leerlingen aanmoedigen om vaker vegetarisch te eten? Maak van vegetarisch de standaardoptie; een maaltijd met vlees moet aangevraagd worden.*

*Je wil ervoor zorgen dat er minder eten wordt weggegooid? Plaats kleinere borden en leerlingen scheppen minder op. Veel kans dus dat er minder weggegooid wordt.*

### 2.3.2 Werk drempels zoveel mogelijk weg – maak het makkelijk

Zorg ervoor dat mensen het niet al te moeilijk hebben om het gewenste gedrag te stellen. Maak het stellen van het gewenste gedrag zo eenvoudig mogelijk, maak het tot de meest logische gedragskeuze van mensen.

*Als er op school geen vegetarische maaltijd wordt aangeboden, kan ik die niet eten. Zorgen voor een vegetarisch aanbod is de drempel wegwerken.*

*Als er op school enkel frisdrank wordt aangeboden, dan heb ik het moeilijk om voor water te kiezen, dan moet ik dit al van thuis meebrengen. Zorgen voor goede en snelle beschikbaarheid van drinkwater is de drempel wegwerken.*

*Als ik systematisch teveel op mijn bord krijg, kan ik niet anders dan weggooien. Leerlingen zelf laten opscheppen en beslissen over de eigen portie is een drempel wegwerken.*

### 2.3.3 Beïnvloed het beleid

Wetgeving, reglementering.... bepalen ook mee het gedrag en de praktijken binnen onze scholen.

Maar wetgeving en reglementen worden door mensen gemaakt en zijn beïnvloed door de tijdgeest. In een tijd waarin gezondheid, duurzaamheid en het vermijden van voedselverlies meer accent krijgen kunnen dus ook wetgeving en regels veranderen.

---

<sup>6</sup> In deel 3 van de handleiding, het 'Leren van anderen' krijg je veel toegepaste voorbeelden van deze techniek.

*In België bepaalt het Federaal Agentschap voor Veiligheid van de Voedselketen wat wel en niet mag gebeuren met voedselresten. Deze regelgeving zorgt ervoor dat voedselresten op scholen niet langer gedoneerd worden aan landbouwers om te voederen aan de varkens – een praktijk die vroeger wel zeer gangbaar was. Nu komen deze voedselresten voornamelijk bij het restafval terecht.*

*In Gent werd een nieuw bestek uitgeschreven voor het voorzien in de schoolmaaltijden voor alle stedelijke scholen (2016). In het bestek worden voor de indieners (cateringbedrijven) criteria opgelegd met betrekking tot duurzaamheid. Alleen de cateraar die aan deze criteria kan voldoen, maakt kans om de opdracht binnen te halen. Deze scholengroep oefent zo dus druk uit op de handelwijze van de cateraars. Kleine scholen geven vaak aan weinig invloed te hebben op de 'grote cateraar', wanneer scholen zich verenigen kunnen ze ook wel iets 'afdwingen'.*

*Op 28.11.2016 stelt Minister Crevits, samen met verschillende spelers uit de voedingsindustrie en de onderwijspartners, een engagementsverklaring op waarin alle partners zich er toe verbinden inspanningen te leveren om stapsgewijs een evenwichtig gezondheidsbeleid voor dranken en tussendoortjes te ondersteunen. Hoewel het tekenen van de verklaring geen echt bindende verplichtingen oplegt voor de scholen, creëert dit wel een gunstige context om verder op dit thema in te zetten binnen de scholen.*

Werk je binnen jouw school aan het 'bewuster omgaan met voeding', sta dan ook eens stil bij de mogelijkheden om het (lokaal) beleid te beïnvloeden in een richting die het gewenste gedrag kan bevorderen.



## 2.4 De éne (groep) is de andere niet...

(Bambust, 2015)

We willen mensen beïnvloeden en hun gedrag sturen in de richting van 'een bewuster omgaan met voeding'. Onze ingreep is dus geslaagd wanneer mensen minder of in het beste geval 'geen' voedsel meer weggooien; consequent kiezen voor gezonde voeding en duurzaamheid een doorslaggevende rol laten spelen in hun voedingspatroon.

Het spreekt voor zich dat dit een ideaal scenario is, en dat we reeds geslaagd zijn indien we 'verandering' meetbaar kunnen vaststellen. Bovendien is het zo **dat niet iedere persoon en iedere groep op het zelfde punt zal starten.**

Scholen, leerlingen, ouders vertonen hierin grote verschillen. Sommige scholen, leerlingen en oudergroepen besteden vandaag reeds veel aandacht aan het bewust omgaan met voeding, voor anderen is dit een nog weinig doordacht facet van het schoolleven.

De startposities verschillen dus sterk.

Maar, waar we starten is minder belangrijk, of we starten: dat is de uitnodiging.

Om die start concreter te maken is er een 'Doe-boekje' dat aansluit op dit weet-boekje...

Daarin staan concrete stappen om onze 'start' aan te pakken, we helpen keuzes maken via de 'gezondheidsmatrix' en we helpen het proces op gang via de kwaliteitscirkel van 'Gezond leven'.



### 3 VOEDSEL EN WETGEVING

De wetgeving en regelgeving die betrekking heeft op voeding, voedingsverpakking, voedseldistributie, voedselbereiding, voedselbewaring, ... is in de Europese gemeenschap en in ons land in het bijzonder vrij streng.

Intuïtief weten we eigenlijk veel en intuïtief passen we ook veel toe, maar een schoolgemeenschap is een grote organisatie met veel betrokken partijen... daarom is er ook specifieke regelgeving voor die scholen en de omgang met voedsel.

We willen in deze kleine brochure geen overzicht bieden van die complexe wet- en regelgeving.

Op de website van het **FAVV of Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen** is alle belangrijke informatie weer te vinden. <http://www.favv.be/>

De website maakt een onderscheid tussen consumenten en operatoren. Wie klikt op operatoren kan dan via een vlot werkende zoekmachine 'scholen' intikken en krijgt een grote variatie aan informatie.

Zo bestaat er een specifieke beknopte brochure "Scholen en het FAVV"

<http://www.favv-afscs.be/professionelen/publicaties/thematisch/scholen/>

Die brochure geeft bondig informatie over 'voor welke activiteiten' welke regelgeving al dan niet moet gevolgd worden, overloopt globaal de verschillende mogelijkheden gaande van scholen die enkel op een feestelijke activiteit iets te eten aanbieden, tot scholen die warme maaltijden serveren en scholen die warme maaltijden bereiden of scholen die door hun opleidingsaanbod oefenkeukens hebben. In de brochure is de informatie beperkt maar de brochure eindigt met alle, voor scholen, nuttige links naar publicaties en checklists

## BRONNEN BIJ HOOFDSTUK 2

- (sd). Opgehaald van "Sustainable Development Goals - 17 goals to transform our world":  
<http://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>
- "De gezonde brooddoos: wat zit er zeker in?". (2017, Oktober 30). Opgehaald van  
<http://www.gezondopvoeden.be/voeding/de-gezonde-brooddoos>
- (2017, Oktober 30). Opgehaald van "Voedselverlies...en wat u er zelf kunt aan doen. Lekker creatief in de biologische kringloop":  
[http://www.imog.be/uploads/media/Brochure\\_voedselverlies....pdf](http://www.imog.be/uploads/media/Brochure_voedselverlies....pdf)
- (2017, Oktober 30). Opgehaald van "Wat is de ecologische voetafdruk?":  
<https://www.bewustverbruiken.be/artikel/wat-de-ecologische-voetafdruk>
- (2017, Oktober 30). Opgehaald van "De voedingsdriehoek uit de doeken":  
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/de-voedingsdriehoek-uit-de-doeken>
- (2017, Oktober 30). Opgehaald van 'Vlaanderen is duurzaam': <http://do.vlaanderen.be/voeding>
- Bambust, F. (2015). *Effectief gedrag veranderen met het 7E-model*. Brussel: Politeia.
- Bond Beter Leefmilieu Vlaanderen vzw. (2012). *Wegwijzer milieuverantwoorde overheidsopdrachten voor lokale overheden, Thema: duurzame (milieu- en sociaal verantwoorde) voeding en catering*.
- Brug, J., van Assema, P., & Lechner, L. (2017). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering : een planmatige aanpak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV.
- Davis, S. (2007). *Assessing the benefits of environmental education and its impact on environmental literacy among exiting fifth graders across economic and participation spectrum of Leen County public school*. Southwest Florida: Unpublished MAtesis.
- Een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in het secundair onderwijs*. (2017, Oktober 30). Opgehaald van <http://www.gezondeschool.be/kieskeurig/methodiek-schoolbeleid-voeding/aanbod/een-evenwichtig-aanbod-van-tussendoortjes/een-evenwichtig-aanbod-van-tussendoortjes-in-het-secundair-onderwijs>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The Reasoned Action Approach*. New York: Psychology Press.
- (2013). *Food wastage footprint*. FAO.

- (2017). *Gids-Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden*. Vlaams Instituut Gezond Leven.
- Gustavsson, J. (2011). *Global Food Losses and Food Waste*. Save Food Congress, Dusseldorf: The Swedish institute for food and biotechnology.
- (14.07.2017). *Monitoring Voedselverlies: methodologisch achtergrondrapport - sector food services (horeca en catering)*.
- O'Keefe, D. (2016). *Persuasion: theory and research*. London: Sage.
- Sarlee, W., & Van Cuyck, J. (2011). *Voedselverlies in Ketenperspectief*. OVAM.
- Smits, T. (30.11.2016). *Wat is ....nudging?* Kortrijk: Postuniversitair Centrum KULeuven Kulak.
- Stern, P. (1999). A value-belief-norm theory of support for social movements : the case of environmentalism. *Human Ecology Review*, Vol.6.
- Swinburn, B., Egger, G., & Raza, F. (1999). Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive Medicine*, 29, 563-570.
- Thaler, R., & Sunstein, C. (2008). *Nudge : Improving Decisions about Health, Wealth and Happiness*. Yale University Press.
- (2013). *The State of Food Insecurity in the World*. FAO.
- (2013). *Think differently. Humanitarian impacts of the economic crisis in Europe*. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.
- Vittuari, M., & Azzurro, P. e. (2017). *"Recommendations and guidelines for a common European food waste policy framework"*. EU-Fusions.
- (2017). *Voedselreststromen en voedselverliezen: preventie en valorisatie. Monitoring Vlaanderen 2015*. Vlaams Ketenplatform Voedselverlies.
- (2012). *Wegwijzer milieuverantwoorde overheidsopdrachten voor lokale overheden. Thema: duurzaam (milieu-en sociaal verantwoorde) voeding en catering*. Bond Beter Leefmilieu vzw.
- World Food Programme.org. (sd).
- (2013). *World Population Prospects: the 2012 Revision*. United Nations - Department of Economic and Social Affairs.

