



## Gezellige refterdag - info voor lokale besturen

De gezellige refterdag is een concept waarbij een gezonde lunch in een gezellige omgeving centraal staat. Het middagmaal is een van de drie hoofdmaaltijden (naast het ontbijt en het avondmaal) en moet instaan voor ongeveer 30 tot 35% van de dagelijkse totale energiebehoefte van een kind. Na urenlang luisteren in de les en tussendoor even ravotten op de speelplaats hebben ze honger gekregen en moeten ze hun energiereserve 's middags weer aanvullen voor de namiddag.

(Gezond) eten hangt meer dan we vermoeden samen met gezelligheid, kleuren en lekkere geuren.

De gezellige refterdag is ontwikkeld voor de leerlingen van kleuter- en lager onderwijs en van de 1ste graad van het middelbaar onderwijs.

Het hieronder beschreven scenario is gericht aan gemeenten die het concept 'gezellige refterdag' wensen aan te bieden aan de scholen op hun grondgebied.



### Het belang van een 'gezellige refterdag'

Als leerlingen hun boterhammen of middaglunch onaangeroerd laten, dan is dat voor een groot deel te wijten aan de sfeer in de refter. De inrichting en indeling van de eetzaal dragen bij tot het goed gevoel van de leerlingen en stimuleren evenwichtig eten.

Leerlingen komen met honger de refter binnen, maar in een overbevolkte en lawaaierige omgeving, hebben ze vaak geen trek meer. Ze willen zo snel mogelijk weer uit de refter. Kinderen en jongeren zijn meer met de omkadering van hun lunch bezig dan we denken. Tafelversiering en wanddecoratie zijn belangrijke aandachtspunten. Ook moeten de leerlingen voldoende 'maal-tijd' krijgen.

Overal waar mensen samen zijn, gaan we automatisch luider en luider spreken. Denk maar aan een feestje of een receptie. Wie de akoestiek in de refter aanpakt, hoeft niet noodzakelijk de leerlingen het zwijgen op te leggen.



### De actie

De scholen worden aangemoedigd om de refter binnen de school gezellig te maken: wanddecoratie, tafels mooi aangekleed, crêpe papieren bloemen in een vaasje, placemats, servetten, een fruitmand als dessert, eventueel leuke muziek ...

Daarnaast worden de ouders gestimuleerd om een gezonde brooddoos mee te geven naar school. Eén of twee weken voor de gezellige refterdag wordt aan de ouders een brooddoosfiche meegegeven. Hierin vinden ze tips om de brooddoos gezond en toch lekker klaar te maken.



## Hoe organiseren we dat binnen onze gemeente ?

### 1. De bekendmaking bij de scholen

Bestaat binnen uw gemeente een scholenoverleg ? Gebruik dit overleg om het concept voor te stellen en scholen aan te sporen om ermee aan de slag te gaan. Zo kunnen bijvoorbeeld alle scholen op eenzelfde dag een 'gezellige refterdag' houden.

Bestaat binnen uw gemeente geen scholenoverleg, dan kan u de scholen persoonlijk binnen uw gemeente op de hoogte brengen van de actie.

### 2. Materiaal

Na inschrijving ([online](#) of via een aanvraagformulier) krijgen de deelnemende scholen volgende materialen :

- Vlaggenlijn per klas.
- Brooddoosfiches voor de ouders van elke leerling.
- Een draaiboekje voor de scholen om de Gezellige Refterdag te organiseren.



### 3. Wat u als gemeente kan doen ter ondersteuning

Stimuleer de scholen om deel te nemen aan deze actie. Eventueel kan de gemeente de deelnemende scholen extra ondersteunen door op de gezellige refterdag iets gezonds aan te bieden: fruit, soep, slaatje, brooddoos,...

### De gezellige refterdag als opstap naar een ruimer gezondheidsbeleid van de school

Het concept van de gezellige refterdag draagt bij aan een gezonde school, maar tegelijk willen we de scholen en gemeenten stimuleren om ruimer te kijken en projecten in te bedden in het ganse gezondheidsbeleid van de school of gemeente. Voor uitgebreidere informatie en interessante linken verwijzen we naar de website van Logo Antwerpen.

[www.logoantwerpen.be](http://www.logoantwerpen.be)

