



Gezellige refterdag - draaiboek voor scholen

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. Het is belangrijk dat kinderen op regelmatige tijdstippen kunnen eten om zich gedurende de schooldag voldoende te kunnen concentreren.

(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.

Waarom een 'gezellige refterdag' in onze school?



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 vaak 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.



Plan van aanpak: hoe organiseer ik een gezellige refterdag ?

Door de refter gezellig aan te kleden, vestig je meer aandacht op een gezellige lunch. Door ouders te informeren over een gezonde brooddoos, wordt de 'gezellige refterdag' een gezonde dag!

Maak van de refter een gezellig omgeving door de ruimte mooi aan te kleden: wanddecoratie, tafels mooi aangekleed, crêpe papieren bloemen in een vaasje, placemats, servetten, een fruitmand als dessert, eventueel leuke muziek ...

Stimuleer ouders om een gezonde brooddoos mee te geven naar school. Geef één of twee weken voor de gezellige refterdag een brooddoosfiche mee. Hierin vinden ouders tips om de brooddoos gezond en toch lekker klaar te maken.



Stappenplan

Stap 1: Creëer draagvlak binnen de school. Het is belangrijk dat de directie de goedkeuring geeft om de dag te organiseren. Er moet consensus bestaan over:

- Budget van de actie: wordt er nog extra fruit, groenten of soep door de school zelf voorzien ?
- Logistieke hulp: kan er gerekend worden op ondersteuning van het logistiek personeel en het keukenpersoneel om de refter mee op te fleuren ?
- Kan er tijd in de klassen genomen worden om versiering voor de refter te knutselen (vb.: crêpe papieren bloemen, ...)

Stap 2: Vul je aanvraag [online in](#) of bezorg het aanvraagformulier aan Logo Antwerpen. Wij behandelen uw aanvraag zo spoedig mogelijk. Nadien ontvangt u [een gezonde brooddoosfiche](#) per leerling en een vlaggenlijn om de refter te versieren.

Stap 3: Geef Veertien dagen of één week voor de gezellige refterdag aan de leerlingen een brooddoosfiche mee. In deze fiche vinden ouders tips en recepten voor een gezonde en lekker gevulde brooddoos. Vraag ouders om op de gezellige refterdag voor hun kinderen een gezonde brooddoos mee te geven.

Stap 4: Leerkrachten besteden extra aandacht aan gezonde voeding in de week voorafgaand aan de gezellige refterdag. De leerlingen kunnen in de klas knutselen om de refter gezellig aan te kleden. Er kunnen ook affiches gemaakt worden om de gezellige refterdag in de school in de picture te zetten.

Stap 5: Betrek iedereen bij de gezellige refterdag

Het personeel maakt zelf ook tijd om 's middags in de refter te eten. In hoeverre kan iedereen op hetzelfde ogenblik in de refter eten ? Indien niet, dan kunnen per graad best afspraken gemaakt worden over het tijdstip van de lunch. Geef al het schoolpersoneel een taakje en vraag iedereen (ook het personeel) een gezonde brooddoos te voorzien? Betrek de ouderraad en trommel eventueel vrijwilligers op.

Stap 6: Vrolijk de refter op

Versier de refter, dek de tafels(placemats, decoratie, servetten, ...) en speel eventueel wat aangename achtergrondmuziek.

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 stimuleren om ruimer te kijken en projecten in te bedden in het ganse gezondheidsbeleid van de school. Voor uitgebreide informatie en interessante linken verwijzen we naar de website van Logo Antwerpen. www.logoantwerpen.be

