nieuws

Met ‘Oog voor Lekkers’ naar gezonde voedingsgewoonten

nieuws

Vlaamse kinderen eten te weinig fruit, groenten en melkproducten en eten daarnaast te veel ongezonde extra’s. Daarom is er ook dit jaar weer ‘Oog voor Lekkers’, een initiatief van de Vlaamse overheid en de Europese Unie om gezonde voedingsgewoonten te promoten bij kleuters, leerlingen van het lager onderwijs en leerlingen van het buitengewoon lager en secundair onderwijs. Scholen kunnen hierbij een Vlaams-Europese subsidie aanvragen voor één portie groente/fruit en/of één portie melk per leerling per week, en dat voor een periode van 10 of 20 weken.

25 SEPTEMBER 2018 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:47

Lees meer over:
gezondheid



Vlaamse kinderen eten te weinig fruit, groenten en melkproducten en eten daarnaast te veel ongezonde extra’s. Daarom is er ook dit jaar weer ‘Oog voor Lekkers’, een initiatief van de Vlaamse overheid en de Europese Unie om gezonde voedingsgewoonten te promoten bij kleuters, leerlingen van het lager onderwijs en leerlingen van het buitengewoon lager en secundair onderwijs. Scholen kunnen hierbij een Vlaams-Europese subsidie aanvragen voor één portie groente/fruit en/of één portie melk per leerling per week, en dat voor een periode van 10 of 20 weken.

“Het is belangrijk om kinderen, van jongs af, gezonde gewoontes aan te leren”, vertelde Laura Vandeweghe (Vlaams Instituut Gezond Leven, dat meewerkt aan het initiatief) op het BuSo Levensvreugde in Aalst, waar een drone de eerste tussendoortjes dropte (zie foto). “In die zin is ‘Oog voor Lekkers’ een nuttig project, zeker ook omdat de onderlinge beïnvloeding hier speelt. Samen een stuk fruit eten of een glas melk drinken, dat helpt om er ook van te willen proeven, en zo ongekende smaken te leren lusten. Zien eten, doet eten.”

Dat het niet enkel nuttig is, maar ook absoluut nodig, bewijzen de cijfers. Bij fruit haalt 36 procent van de Vlaamse kleuters (3-5 jaar) niet de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Bij de 6- tot 9-jarigen is dat zelfs 93,6 procent en bij de 10- tot 13-jarigen 97,5 procent. Bij groenten zijn de cijfers nóg slechter, met 65 procent van de kleuters dat de norm niet haalt en 99 procent van de oudere leerlingen. En ook met de consumptie van melkproducten is het zeer pover gesteld: zo’n 90 procent van alle 3- tot 9-jarigen consumeert te weinig melkproducten en dit stijgt nog naar 99,6 procent van de 14- tot 17-jarigen (cijfers: Belgische voedselconsumptiepeiling 2014).

Daarnaast eten Vlaamse kinderen ook te veel ongezonds. “Zo halen ze dagelijks tot vier keer meer calorieën uit de restgroep van de voedingsdriehoek, zoals gesuikerde dranken en koeken”, aldus Vandeweghe, die aangeeft dat, naast familie, ook leerkrachten kinderen kunnen helpen om iets te leren lusten. “Kinderen moeten wennen aan de smaken van fruit en groenten die over het algemeen eerder zuur en bitter zijn.

Wanneer je zelf het goede voorbeeld geeft en kinderen in een positieve, educatieve sfeer bij gezonde voeding betrekt, is de eerste stap gezet. Blijven aanbieden en voldoende variëren, dat is de sleutel, zo maakt een kind kennis met meerdere smaken. Druk uitoefenen of ongezonde voeding verbieden is alvast niet de bedoeling. Kinderen moeten ermee leren omgaan. In die zin creëert 'Oog voor Lekkers' een gezonde omgeving die scholen kunnen integreren in een groter gezondheidsbeleid. Want losse acties alleen zijn niet voldoende om kinderen blijvende gezonde eetgewoontes bij te brengen."
Vlaamse scholen (kleuter, lager en buitengewoon lager en secundair) kunnen zich, nog tot 1 oktober, inschrijven voor de subsidiëring van 1 portie fruit of groente en/of 1 portie melk per leerling per week voor een periode van 10 of 20 weken. Dit komt voor een periode van 10 weken neer op 3 euro per leerling voor groenten en fruit en 2 euro per leerling voor melk. Er is tevens lesmateriaal over gezonde voeding om zo de kans op duurzame gedragsverandering bij de leerlingen te verhogen.
De scholen kunnen met de subsidies zelf kiezen waar ze hun producten kopen. De nadruk ligt wel natuurlijk op gezonde producten; fruitsappen, smoothies, gedroogd fruit, noten, melkproducten met toegevoegde suikers … worden bijvoorbeeld niet gesubsidieerd. En daarnaast wordt ook gestreefd naar lokale en seizoensgebonden producten. "We kunnen de aankoop van lokale producten niet verplichten voor de scholen, maar stimuleren het wel", lichtte Wim Rutten van het Departement Landbouw en Visserij van de Vlaamse overheid toe. "Colruyt biedt bijvoorbeeld voor Oog voor Lekkers pakketten op maat aan. Als er in hun voorstel een niet-inheems product zit, dan vragen we om dat te vervangen."
Vorig schooljaar namen 1.200 Vlaamse scholen (in 1.700 vestigingen) deel, goed voor 327.500 leerlingen. "Dit jaar mikken we op hetzelfde succes", vertelde Nele Vanslembrouck, woordvoerder van het Departement Landbouw en Visserij. "Net als vorig jaar is er hiervoor 3,2 miljoen euro aan subsidies voorzien, waarbij 2,7 miljoen euro van Europa komt, telkens 220.000 euro van de departementen Landbouw van minister Schauvliege en Welzijn van minister Vandeurzen, en de overige 60.000 euro van VLAM uit de bijdragen van de Vlaamse melkveesector."
Meer informatie: oogvoorlekkers.be.

Bron: Eigen verslaggeving

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada