

April 2021

Zet **VetLekker** op de kaart!

# HANDLEIDING



## Over het project 'Zet VetLekker op de kaart!'

Gezonde inwoners in een gezonde stad, een Nijmegen waarin we samen groene en gezonde keuzes stimuleren en actief bijdragen aan het welbevinden van alle inwoners. Dat is het doel van 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' een initiatief van gemeente Nijmegen, GGD Gelderland-Zuid, RadboudUMC, HAN en ROC Nijmegen. We nodigen iedereen uit mee te doen, elkaar te inspireren, samen te werken en van elkaar te leren. Natuurlijk willen we hier ook kinderen bij betrekken.

Binnen de interventie 'Zet VetLekker op de kaart' denken we samen na over gezondere kindermenu's in Nijmeegse restaurants. Wanneer we met kinderen naar een restaurant gaan, hebben ze dan evenveel keuze als de volwassenen? En zijn de gerechten voor kinderen altijd in overeenstemming met algemene gezondheidsadviezen én met de wensen van de kinderen zelf? Wat zouden zij zelf kiezen om te eten in een restaurant? Welke voeding heb je nodig? En hoe vertalen wij dat naar een nieuw gerecht voor op de menukaart?

Kinderen denken binnen *VetLekker* na over deze vragen en worden zich bewust van wat zij eten en drinken, zij leren dat gezond eten heel erg leuk en lekker kan zijn en zij werken samen met ondernemers uit de stad. De doelgroep zijn kinderen van 10-12 jaar vanuit basisscholen, BSO's en activiteitenpleinen.

Het doel van *VetLekker* is om te zorgen dat kinderen een gezondere keuze kunnen maken als ze uit eten gaan. Veel kindergerechten in restaurants zijn niet gezond. Tijdens deze interventie mogen kinderen advies geven over lekkere en gezondere kindergerechten voor in restaurants. Dit wordt gedaan door scholen te koppelen aan diverse restaurants. Van een pannenkoekenrestaurant tot een lunch café waar biologische producten worden geserveerd en van een hip eetcafé tot een luxe restaurant. De groep kinderen geven advies over gezonde en smakelijke gerechten aan de kok van het restaurant waaraan de school verbonden is. Dit gebeurt tijdens een brainstormsessie. Voordat een brainstormsessie met de kok en de kinderen plaatsvindt, krijgen de kinderen op school een gastles over gezonde voeding waarin ze hun ontmoeting met de kok kunnen voorbereiden. Tijdens de brainstormsessie gaan de kinderen in gesprek met de kok, waarbij de kok ideeën krijgt die hij kan verwerken in nieuwe gerechten voor op de menukaart. De kinderen kunnen ook gerechten bedenken die passen binnen het concept van het restaurant. De kok denkt vervolgens na over drie gerechten, in samenwerking met een voedingsdeskundige en eventueel een culinair adviseur. Deze drie gerechten komen de kinderen proeven in het restaurant en beoordelen zij op smaak, aantrekkelijkheid en gezondheid. Het beste gerecht komt voor minimaal een maand op de kaart.

In deze handleiding wordt in stappen het verloop van de interventie beschreven en zijn bijlagen toegevoegd met toepasbaar materiaal voor de betrokken partijen. Deze handleiding is bedoeld voor alle gemeenten en GGD's die aan de slag willen met de interventie 'Zet VetLekker op de kaart!'.

Nijmegen, 22 juli 2019

*Deze handleiding is herzien, juni 2020 en in april 2021. De laatste wijzigingen zijn gedaan in januari 2024.*

Projectgroep:  
Andrea Meilink, Kinderraad Nijmegen  
Bernadette Janssen, GGD Gelderland Zuid  
Esther van den Dries, Kidsproof Arnhem en Nijmegen

Klankbord:  
Kris Bevelander, RUMC  
Mirjam Jager, HAN Hogeschool Arnhem Nijmegen  
Groen Gezond en in Beweging Nijmegen

Marleen Kokke Groen Gezond en in Beweging  
is betrokken tbv communicatie

Overige betrokkenen bij ontstaan van de  
1<sup>e</sup> versie van deze handleiding:

Janke Rozemuller, Groen Gezond en in Beweging Nijmegen  
Jenneke Saat, Hogeschool Arnhem Nijmegen  
Simone Schouten, Groen Gezond en in Beweging Nijmegen  
Gokky Zeinstra, Projectleider (editie 1)  
Femke Duddink, student HAN (editie 1)  
Student Radboud Universiteit Nijmegen: Lisa Tholen  
Gokky Zeinstra, Projectleider (editie 1)  
Studenten HAN: Esther Brouwer, Inge Basten, Jolijn Verstappen,  
Nicole Olzheim, Nienke van Liere, Renee Christon.

## Inhoudsopgave

	<b>Pagina</b>
<b>Hoofdstuk 1. Stappenplan</b>	
Stap 1. Samenwerkingsverbanden tot stand brengen	4
Stap 2. Projectplan maken	4
Stap 3. Werving van scholen en restaurants	5
Stap 4. Koppelen van de scholen aan de restaurants	6
Stap 5. Plannen en uitvoeren van een kennismakingsgesprek	6
Stap 6. Voorbereidende les door een voedingsdeskundige	6
Stap 7. Brainstormsessies in de klas	7
Stap 8. Bedenken van de gerechten voor de proeverij	8
Stap 9. Proeverijen in de restaurants	8
Stap 10. Afsluiting VetLekker en evaluatie	9
<b>Hoofdstuk 2. Publiciteit</b>	10
<b>Bijlagen</b>	
Bijlage 1. Tijdpad interventie	11
Bijlage 2. Richtlijnen voor <i>VetLekkere</i> kindergerechten	13

Onderstaande materialen zijn opvraagbaar bij het projectteam VetLekker.  
Bernadette Janssen [bjanssen@ggdgelderlandzuid.nl](mailto:bjanssen@ggdgelderlandzuid.nl)

### **Materialen voor uitvoering VetLekker**

- Uitnodiging scholen
- Wervingsmateriaal restauranthouders
- Lesbrief voor de scholen
- Handreiking voor de restaurants
- Criteria voor de koks
- Materialen gastles
- Brainstormsessie
- Proeverij

## Hoofdstuk 1. Stappenplan

In dit hoofdstuk wordt in tien stappen de interventie 'Zet Vetlekker op de Kaart!' beschreven en regelmatig toegelicht met een praktijkvoorbeeld van *VetLekker* in Nijmegen. Dit document is bedoeld ter ondersteuning van de uitvoerders, projectorganisatie *VetLekker*. Ter verduidelijking, de school en koks doorlopen bij uitvoering van *VetLekker* stap 5 t/m 9.

### Stap 1. Samenwerkingsverbanden tot stand brengen

Bedenk welke organisaties kunnen bijdragen en meewerken aan *VetLekker*. Hierbij kan gedacht worden aan bijvoorbeeld de GGD en de gemeente. Het kan daarnaast handig zijn om organisaties te betrekken die al samenwerkingsverbanden hebben met scholen en/of met restaurants, een voorbeeld hiervan is de Kinderraad. De Kinderraad heeft als uitgangspunt dat kinderen advies mogen geven over diverse zaken. Dit past erg goed binnen deze interventie, omdat de kinderen optreden als adviseurs voor de koks van de restaurants. Voor het slagen van *VetLekker* is het aan te raden om een communicatieadviseur en een diëtist te betrekken. Een communicatieadviseur kan advies geven over de externe communicatie over *VetLekker*, wat belangrijk is voor de publiciteit. De diëtist kan het gezondheidsaspect van de gerechten waarborgen.

Studenten van verschillende studies kunnen ook bijdragen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan studenten Food Innovation, Voeding en Diëtetiek en studenten in de richting van marketing en communicatie (bijvoorbeeld Marketing, Sales en Communicatie of Communicatiewetenschappen). Studenten Food Innovation houden zich onder andere bezig met productontwikkeling. Zij kunnen met koks meedenken over aantrekkelijke gerechten. Studenten Voeding en Diëtetiek kunnen advies geven over hoe gerechten zo gezond mogelijk gemaakt kunnen worden. Studenten in de richting van marketing en communicatie kunnen strategieën bedenken voor de verkoop van de gerechten.

#### **Samenwerkingsverbanden bij 'Zet VetLekker op de Kaart!' in Nijmegen**

Deze interventie is tot stand gekomen door 'Wij zijn Groen, Gezond en in Beweging Nijmegen (hierna te noemen Groen, gezond en in beweging)', een initiatief van de GGD Gelderland-Zuid, Gemeente Nijmegen en het Radboudumc. HAN en ROC. Nijmeegse bedrijven en organisaties sluiten zich aan bij deze beweging om samen te werken aan een gezonde stad met gezonde inwoners. De GGD Gelderland Zuid, De Kinderraad, RadboudUMC, Hogeschool Arnhem Nijmegen, Kidsproof Nijmegen werken in dit project samen. We brengen daarbij verschillende partijen bijeen, waaronder basisscholen, HAN studenten (voeding en diëtetiek) en koks/restauranthouders. Vanaf 2020 is ook Jong Leren Eten betrokken.

### Stap 2. Projectplan maken

De volgende stap is om met de organisatie samen te komen en een projectplan met planning te maken. Dit heeft ook betrekking tot de stappen drie tot en met tien van deze handleiding. In bijlage 1 is een tijdspad toegevoegd waarin staat hoeveel tijd de interventie in beslag neemt wanneer er 4 scholen en 4 restaurants deelnemen. Stel vast wie welke rol heeft tijdens de interventie en wie de projectleider is. Welke bijdrage(n) kunnen de verschillende partijen leveren vanuit hun expertise? Hoe zorgen we voor een goede communicatie binnen het projectteam? Denk daarnaast ook alvast na over de werving van de scholen en restaurants. Wie gaan zich hiermee bezighouden? Zorg voor een apart deel communicatie (externe communicatie of publiciteit) en financiering. En uiteraard, anticipeer hoe er wordt geëvalueerd.

### **Op maat voor scholen**

Per school gaan we op maat na welke mogelijkheden er zijn. Kunnen we lopend of fietsend naar het restaurant? Hoe voeren we de lesbrief uit? Doet school al meer inzet op het thema voeding, hoe past deze interventie daarbinnen?

De les die de student diëtik uitvoert is geschikt voor groep 5 tot en met 8. De lesbrief is het uitgangspunt. De student heeft daarbij als opdracht om per school te bepalen wat de precieze inhoud van de les is. Zo wordt de menukaart van het gekoppelde restaurant vooraf doorgenomen en is er aandacht voor de specifieke kenmerken van het restaurant; van pannenkoekenrestaurant tot tapasbar.

We laten ook graag de kok aan het woord. En volgen een aanpak om kinderen hun stem te laten horen (dialogosessie). Zo vergroten we de kans dat de adviezen van de kinderen passen bij de specifieke horecagelegenheid. Het geeft de meest kans op succes wanneer een gerecht na afloop op de menukaart wordt geplaatst.

### **Op maat voor restauranthouders, koks en personeel**

Doordat we eerste ervaringen hebben opgedaan binnen de eerste editie, merken we dat er een aantal leerpunten zijn. Bijvoorbeeld de belangrijke rol van personeel binnen het restaurant. Denk hierbij aan communicatie: "hoe vertel je het verhaal passend bij de specifieke horecagelegenheid". Uitwisselingsbehoefte tussen restauranthouders. Waarmee zijn restauranthouders/koks/personeel gefaciliteerd? Betrekken van een klankbordgroep is hierbij een suggestie.

We proberen diversiteit in restaurants te krijgen: echte kinderrestaurants zoals een pannenkoekenhuis, eetcafés, het hoge segment restaurants etc. Ook geografisch gezien proberen tot variatie te komen door zowel binnen als buiten het hart van de stad restaurants te werven. Vanuit ervaring vorige editie lijkt een persoonlijke benadering het beste te werken.

### **Stap 3. Werving van scholen en restaurants**

*VetLekker* gaat van start. In deze stap worden scholen en restaurants geworven. Hierbij is het belangrijk om te kijken naar restaurants en scholen die bij elkaar in de buurt liggen vanwege de bezoeken over en weer die gaan plaatsvinden. Soms zijn scholen en restaurants wel bereid om een grotere afstand af te leggen. Overleg dit met name met de scholen.

Naast scholen kan men ook denken aan het werven van buitenschoolse opvanggelegenheden of organisaties die naschoolse activiteiten organiseren. Niet alle kinderen eten vaak of regelmatig buiten de deur. Binnen deze interventie zijn we op zoek naar de ideeën van alle kinderen. Bovendien voor alle kinderen is kennismaken met een echte kok en de proeverij een feestje. Kijk ook naar scholen waarop kinderen zitten met een lage(re) sociaaleconomische positie. Deze kinderen eten vaker minder groente en fruit, om die reden een doelgroep die je wil bereiken (zie stap 4).

### **Scholen en BSO's aan de slag met VetLekker in Nijmegen**

Sommige scholen, activiteitenpleinen en BSO's werken al aan het thema voeding en hebben een voedingsbeleid. Voor hen is dit project een mooie aanvulling op wat er allemaal al gebeurt (gezond tienuurtje, traktatiebeleid, gezond overblijven, smaaklessen). Voor andere scholen kan het een startpunt zijn om aan de slag te gaan met het thema voeding.

Voor meer informatie over werken aan het thema voeding zie:

<https://www.gezondeschool.nl/>

### **Stap 4. Koppelen van de scholen aan de restaurants**

Nadat de scholen en restaurants geworven zijn, worden ze aan elkaar gekoppeld. Koppel scholen en restaurants aan elkaar die in dezelfde wijk of hetzelfde gebied liggen. Houd hierbij rekening met de doelgroep van het restaurant en de aansluiting wat betreft wensen, behoeften en thema's. Soms past een schooltype goed bij een specifiek soort restaurant en sluiten wensen en behoeften goed aan. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een thema, zoals duurzaamheid.

Via de mail wordt aan de scholen en de restaurants bekend gemaakt aan wie ze gekoppeld zijn. Een lesbrief geeft scholen een beschrijving van de interventie en licht toe wat de bedoeling is. Voor restauranthouders/koks wordt in een handreiking uitgelegd wat de interventie inhoudt en wat er van hen verwacht wordt. Materialen zoals 'lesbrief' en 'handreiking koks' zijn opvraagbaar, zie contactgegevens voorin deze handleiding. Kondig in de e-mail het kennismakingsgesprek (intake) aan dat gaat plaatsvinden.

### **Stap 5. Plannen en uitvoeren van het kennismakingsgesprek: een fysiek moment**

Tijdens de intake zorgen we ervoor dat de betrokken leerkracht/pedagogisch werker en restauranthouder/kok fysiek met een werkgroep lid van VetLekker om tafel gaan. Bij de start van project varieerde dit wel eens, ingegeven door tijd en mogelijkheden. We merken dat dit een sleutel is voor het al dan niet slagen van het project. Door dit moment met meer nadruk de aandacht te geven, brengt het commitment nog voordat het project echt begint. Binnen de intake spreken we het hele project door en zorgen we voor een gezamenlijke planning (gastles; brainstormsessie; proeverij). Alle vragen kunnen worden gesteld en we spreken ook af hoe verdere communicatie en afstemming gedurende het project verloopt. Voordat de activiteiten van start gaan, vindt er een kennismakingsgesprek plaats. Het intake formulier kan hierbij als leidraad gebruikt worden.

Tijdens het gesprek worden vragen die de restauranthouder/kok aan de kinderen wil voorleggen helder en worden deze genoteerd. De restauranthouder/kok en de projectgroep begeleider spreken met elkaar af hoe het restaurant wordt voorgesteld aan de kinderen met het menu en de vragen.

### **Stap 6. Voorbereidende les door een voedingsdeskundige**

Nadat de leerkracht de interventie heeft geïntroduceerd, komt een voedingsdeskundige naar school voor een gastles. Belangrijk is om kinderen te voorzien van gerichte kennis en vooral om hen te motiveren en enthousiasmeren om hun ideeën over 'eten in een restaurant' te delen met een kok.

De les is bedoeld om de kinderen voor te bereiden op de brainstormsessie met de kok. Met de kinderen wordt ingegaan op gezonde voeding door te ervaren en kennis bij te brengen over drie belangrijke aspecten t.a.v. 'eten in een restaurant', namelijk het visuele aspect, het gezondheidsaspect en het smaakaspect. De les biedt kinderen kennis om hen voor te bereiden op het gezondheidsaspect van de gerechten die ontwikkeld worden. Hierbij is het van belang om te

benadrukken dat het gaat om een balans tussen lekker en gezond eten. Ook wordt er stil gestaan dat een kindermenu aantrekkelijk moet zijn; feestelijk, mooi en kleurrijk.

Spits de les toe op het restaurant waarmee de kinderen gaan samenwerken. Stel dat kinderen gerechten bedenken voor een pannenkoeken restaurant, laat de kinderen dan nadenken over waarom een pannenkoek wel of niet gezond is. Wat voor keuzes maken ze zelf in een restaurant en is dat wel of niet gezond? Vinden ze dat belangrijk? Onze ervaring is dat dit niet alleen in de vorm van het bieden van informatie moet zijn, maar ook door gebruikmaking van creatieve, interactieve lesvormen.

Laat vervolgens eventuele allergieën, intoleranties en producten die kinderen niet mogen eten aan bod komen (relevant: bij intake wordt hier ook op gewezen). Ten slotte hebben de kinderen de mogelijkheid om hun ontmoeting met de kok voor te bereiden, hetgeen betekent dat ze hun eigen ideeën verhelderen en hun vragen aan c.q. tips voor de kok op een rijtje zetten.

### **De gastles door een voedingsdeskundige bij VetLekker in Nijmegen**

De voorbereidende gastles bij het project in Nijmegen wordt gegeven door een diëtist in opleiding van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Zie bijlage Lesbrief en Gastles voor achtergrond en concrete invulling van deze les. Deze les geeft input voor de brainstormsessie (zie Stap 7). De kok stelt zich voor via een filmpje of ppt-slide.

## **Stap 7. Brainstormsessie**

In deze sessie komt de kok naar de klas om in gesprek te gaan met de kinderen. Bij voorkeur is hierbij iemand vanuit de projectgroep aanwezig, om de kok te ondersteunen. Daarnaast is het belangrijk dat er bij iedere brainstormsessie een diëtist aanwezig is, ook om ondersteuning te bieden aan alle koks direct na de brainstormsessie. Koks lijken onbewust-onbekwaam omtrent kennis over gezonde voeding. Daarnaast vinden sommige koks het gezondheidsaspect belangrijk, anderen letten hier minder op. Houd er rekening mee dat koks en kinderen andere belangen kunnen hebben bij de interventie dan jullie als organisatie. Het is daarom belangrijk de partijen op één lijn te krijgen tijdens het kennismakingsgesprek en de voorbereidende les op school.

De kok vertelt eerst iets over het restaurant, over de menukaart die ze hebben en de menukeuzes die er op dit moment zijn voor kinderen. De informatie uit de voorbereidende les wordt nog een keer aangehaald, de kinderen stellen zich voor en vertellen wat ze hebben gedaan. Vervolgens wordt input gevraagd aan de kinderen wat zij belangrijk vinden aan gerechten (bijvoorbeeld hoe het eruit ziet, smaak en geur). Het brainstormen hierover kunnen zij in kleine groepen doen. Wanneer de kinderen gerechten mogen tekenen, dan wordt het gelijk concreet.

De kok en het aanwezige projectlid lopen rond om vragen te beantwoorden en om mee te denken met de kinderen. Soms kunnen bijvoorbeeld ongezontere gerechten toch worden omgevormd tot iets gezonders. De kok geeft aan wat wel en niet mogelijk is. Laat de kinderen in de brainstormsessies verder ook nadenken over hoe het gerecht zo aantrekkelijk mogelijk gemaakt kan worden. Mogelijk hebben de kinderen ideeën over hoe de kok ervoor kan zorgen dat kinderen kiezen voor een bepaald gerecht. De kinderen presenteren hun ideeën per groepje aan de kok. Daarna stelt de kok vragen aan de kinderen. Tijdens dit gesprek worden ervaringen gedeeld en gaat het erom elkaar te inspireren, naar elkaar te luisteren en nieuwsgierig te zijn naar elkaar.

Er zijn 10 criteria opgesteld voor de koks als richtlijn voor de *VetLekkere* gerechten (zie bijlage 6 voor deze criteria). De gerechten van de koks moeten aan minimaal vijf van de tien criteria uit de richtlijn voldoen. Koks zijn vrij in het kiezen van de criteria die zij gebruiken. Het gebruik van een richtlijn en het voldoen aan tenminste vijf van de tien criteria is belangrijk, omdat koks hierdoor bewegingsvrijheid hebben bij het ontwikkelen van een *VetLekker* kindergerecht en tegelijkertijd gemotiveerd worden na te denken over het gezondheidsaspect van de gerechten. Deze criteria

dienen face-to-face uitgelegd tijdens de intakegesprekken uitgelegd te worden en schriftelijk meegegeven te worden.

### **Brainstormsessies VetLekker in Nijmegen**

Tijdens deze sessie brainstormen koks en kinderen samen over lekkere, aantrekkelijke en gezondere kindergerechten. Onze ervaring is dat elke sessie anders verloopt. De ene kok neemt veel initiatief en leidt de groep voor een groot deel zelf. Andere koks hadden hier liever een andere rol en daar nam de moderator vooral het proces voor rekening. Het is daarom belangrijk onderling goed af te stemmen en te zorgen dat er altijd een moderator (vanuit de projectorganisatie) aanwezig is.

### **Stap 8. Bedenken van de gerechten**

Laat de kok nadenken over drie gerechten op basis van de ideeën die de kinderen bedacht hebben. Dit kunnen drie totaal verschillende gerechten zijn, maar bijvoorbeeld ook variaties op dezelfde gerechten door drie verschillende sausjes of kruiden. De balans tussen lekker en gezond is belangrijk en soms moeilijk te bepalen. Het doel is om gezondere gerechten te bedenken dan de gerechten die nu voor kinderen op de menukaart staan. Bij voorkeur worden zoveel mogelijk producten gebruikt uit de Schijf van Vijf, maar voor de aantrekkelijkheid en smaak van de gerechten mogen er ook, het liefst in kleine mate, ongezondere ingrediënten tussen zitten. Per restaurant moet gekeken worden naar de mogelijkheden hierin.

Na enkele jaren ervaring vanuit dit project merken we dat maatwerk belangrijk is. Erg belangrijk is om gezamenlijk stil te staan bij 'de vraag van de kok aan de kinderen' en de doelstellingen die de school heeft bij dit project, znodig zorgen we voor maatwerk. Volgen we de standaardopzet, waarbij drie gerechtjes op basis van de input van kinderen door de kok worden voorbereid en die tijdens een proeverij door de kinderen worden beoordeeld? Of heeft de kok een andersoortige vraag?

Ter illustratie: er is al ervaring met een kindergerecht (hartige wafel) en de kok wil weten hoe dit nog aantrekkelijker kan worden gemaakt. Of, de kok wil graag een zoektocht naar gezonde én duurzame voeding. Deze vraag van de kok wordt verpakt in een filmpje of een powerpointslide (ingestuurd door de kok) en tijdens de gastles behandeld. Deze aanpak maakt het mogelijk om bij afronding van het traject ook terug te komen op hoe de kok/restauranthouder de verworvenheden verder gaat borgen. In een persoonlijke terugkoppeling van de kok aan de betrokken kinderen geeft dit ook een mooie en duidelijke afsluiting van het project voor hen.

### **Het bedenken van gerechten bij VetLekker in Nijmegen**

De restaurants die deelnemen aan *VetLekker* voeren allemaal een andere kaart. Sommige restaurants hebben zelf veel expertise in huis om de gerechten te bedenken en hadden geen behoefte aan een consult met een diëtist of een culinair adviseur. Andere restaurants wilden wel graag een consult.

Het is niet altijd mogelijk geweest bij de eerste editie om een diëtist of culinair adviseur mee te laten kijken naar het gezondheidsaspect van de gerechten, voornamelijk doordat dit niet paste in de planning van de restaurants. Het is aan te raden om hier vooraf duidelijke afspraken over te maken.



## Stap 9. Proeverijen in de restaurants

De drie gerechten zijn bedacht en de kinderen gaan naar de restaurants waar de gerechten bereid worden. Als het mogelijk is, dan is het leuk wanneer de kinderen mogen meehelpen met het bereiden van de gerechten. Dit maakt het een extra leuke ervaring voor de kinderen. Voor de proeverij is een scoreformulier beschikbaar (zie bijlage 7 voor de scorekaart). De kinderen kunnen hierop invullen wat ze van de gerechten vonden.

Na het proeven wordt er gestemd. Welke gerecht vinden de kinderen het beste? En waarom? Dit gerecht komt in ieder geval voor een maand op de kaart te staan in het restaurant. Maak met het restaurant afspraken over wanneer het gerecht op de kaart komt. Bij voorkeur komen de gerechten van de verschillende restaurants rond dezelfde datum op de kaart. Het komt de publiciteit ten goede om echt een momentum te creëren hiervoor.

### Ervaringen bij eerdere Proeverijen in de restaurants bij het VetLekker in Nijmegen

De proeverijen werden door scholen, restaurants en projectgroepleden als erg leuk ervaren. Er kwamen veel verschillende gerechten uit voort: een pannenkoek met fruit, Turkse pizza lolly's met groenten, pita chicken met groenten, enzovoorts. Sommige gekozen gerechten waren gezonder dan anderen, maar alle gerechten waren gezonder dan de gerechten die al eerder op de kaart stonden van het restaurant. Het bleek uiteindelijk lastig om alle gerechten van de verschillende restaurants rond dezelfde datum op de kaart te krijgen. Door vooraf een duidelijke planning in te stellen met genoeg ruimte om uit te lopen, kan hier wel beter naartoe worden gewerkt.

## Stap 10. Afsluiting VetLekker

Het traject wordt afgesloten. Zorg voor terugkoppeling van een wrap up van het project en verzamel evaluatieve gegevens. Houd bij de restaurants de vinger aan de pols over het plaatsen van de gerechten op de menukaarten. Stuur een bedankmail ter afsluiting van de interventie.

Uit ervaring is gebleken dat restauranthouders op eigen wijze aandacht schenken aan het Vetlekkere Kindermenu door het gebruik van inlegvellen of speciale menukaarten, ook de VetLekkerplacemats met uitleg over het project bieden hierbij steun. Voor personeelsleden is dit tevens helpend om de achtergrond van het project te kennen en toe te lichten.

De schoolklassen waarderen het om van de kok terug te horen (digitaal kaartje) hoe de kok het project heeft ervaren en wat er met hun advies is gedaan. Ten slotte is het relevant om inspirerende nieuwsitems te maken na iedere uitvoering. Het geeft positieve media aandacht voor de restauranthouder en inspiratie voor collega restauranthouders.

### Bij afronding...:

- Kinderen krijgen bij de afsluiting van het project een VetLekker placemat en een fysiek receptenboekje (indien niet voorradig, een item met een hyperlink in een digitaal schrijven).
- Kinderen krijgen in de groep een terugkoppeling van de kok wat er met het advies is gebeurd via een powerpointslide ("een digitaal kaartje aan de klas") of een filmpje.
- Restauranthouders krijgen exemplaren van de Vetlekker Placemat voor kinderen (de kleine gast in dit restaurant) en daarnaast korte uitleg over het project en toelichting dat dit restaurant mee deed.
- School krijgt een korte wrap up van het project en daarbij de link gelegd met Gezonde School (en de gezonde schooladviseur) en andere vormen van voedingseducatie en voedselbeleid specifiek voor scholen.
- We zorgen voor een media aandacht en een nieuwsitem gericht op algemeen publiek (lokaal) en ouders via een school-nieuwsitem.

## Hoofdstuk 2. Publiciteit

Om ervoor te zorgen dat kinderen en hun ouders weten dat een restaurant aan *VetLekker* meedoet en wat dat betekent, is het belangrijk om publiciteit te genereren. Maak hiervoor een plan van aanpak en bespreek dit met de restaurants. Restaurants kunnen aandacht besteden aan *VetLekker* via hun eigen sociale mediakanalen. Vanuit *VetLekker* kan publiciteit gegenereerd worden via regionale nieuwsmedia, relevante web omgevingen. Verder kunnen organisaties betrokken worden die via sociale media kunnen communiceren over *VetLekker*. Een voorbeeld hiervan is Kidsproof. Bekijk in de eigen regio wat voor mogelijkheden er zijn.

Voor de publiciteit is het belangrijk dat foto's gemaakt worden bij de verschillende activiteiten die plaatsvinden. Maak hier op tijd afspraken over (tijdens de intake) met de scholen, omdat er vaak eerst toestemming verleend moet worden door ouders. Mocht er geen toestemming gegeven worden, maak dan foto's waarop de kinderen niet zichtbaar in beeld zijn. Beeldmateriaal is van belang voor de publiciteit.

## Bijlage 1. Tijdpad interventie

Periode 2020	Stappen	Activiteiten
Jan – Mrt	Vorbereiding door de organisatie/projectgroep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werven van de scholen middels uitnodigingsbrief, overleggen met de scholen en betrokkenen</li> <li>• Werven van de restaurants, overleggen met de restaurants en betrokkenen, wervingsbrief</li> <li>• Lesbrieff opstellen</li> <li>• Onderlinge afstemming (continu)</li> </ul>
	<b>Traject/stappen voor deelnemers</b>	
Feb – Mrt	a. Vorbereiding restaurant en school	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kok ontvangt handreiking</li> <li>• Leerkracht ontvangt lesbrieff/toestemmingsformulier foto's</li> <li>• Planning en afstemming middels toegankelijk Excel-bestand</li> </ul>
Feb – Mrt	b. Intake restauranthouders, en leerkracht of pedagogisch werker van bso. Een fysiek moment.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwachting en planning afstemmen</li> <li>• Filmpje of digitaal kaartje (ppt-slide) waarin de kok zichzelf en zijn/haar restaurant voorstelt;</li> <li>• En waarin aan de kinderen een specifieke vraag wordt voorgelegd.</li> </ul>
Mrt – Mei	c. Vorbereiding op school. De leerkracht ontvangt een lesbrieff met een brief van de kok, lessuggesties/werkvormen om de kinderen voor te bereiden. Externe voedingsdeskundige geeft een gastles.	<p>Lesbrieff:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Info van de kok: Naar welk restaurant gaan we? Welke vraag wordt de leerlingen voorgelegd en waarom?</li> <li>• Lessuggesties en werkvormen voedseleducatie/smaaklessen.</li> <li>• De leerlingen bekijken de vraag van de kok en bedenken ideeën en adviezen.</li> </ul>
Mrt – Mei	d. Brainstormsessie op locatie (op school of in restaurant)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kok en school plannen onderling contactmoment in</li> <li>• Kok vertelt over het restaurant, eventueel rondleiding</li> <li>• Leerlingen gaan met elkaar en de kok in gesprek en adviseren de kok en kok krijgt 'huiswerk' mee</li> <li>• Hierbij is altijd een 'moderator' aanwezig</li> </ul>

April - Mei	e. Kok bereidt de gerechten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aan de hand van de input van de leerlingen bereidt de kok drie gerechten</li> </ul>
Mei - Juni	f. Proeverij	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leerlingen gaan naar het restaurant en proeven de gerechten</li> <li>• Kok legt uit wat hij met de input van de leerlingen heeft gedaan en waarom</li> <li>• Leerlingen stemmen op het gerecht dat het meest tegemoet komt aan hun adviezen a.d.h.v. een stemkaart</li> <li>• Hierbij is altijd een 'moderator' aanwezig</li> </ul>
Juni - juli	g. Slot.  Het menu staat minimaal een maand op de kaart binnen het restaurant. Binnen deze fase extra aandacht voor activiteiten die zijn opgenomen binnen het communicatieplan: verspreiden nieuwsitems en social media kanalen, placemats aanbieden aan deelnemende restaurants, receptenboekje en placemat voor de kinderen, terugkoppeling van de kok aan kinderen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitvoering communicatieplan</li> </ul>
Aug - Sept	h. Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contact met restaurant over ervaringen met gerecht en maakt eventueel afspraken voor een vervolg.</li> <li>• Evaluatie en zie onder igv uitvoering i.</li> </ul>
<b>Afronding door de organisatie/projectgroep</b>		
Okt	j. afronding evaluatie en doorkijkje nieuwe editie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De projectgroep evalueert de samenwerking en de opbrengsten en doet eventuele aanpassingen.</li> </ul>

## Bijlage 2. Infographic 'Richtlijn voor VetLekkere Kindergerechten'

Onderstaande infographic is opgesteld binnen het project VetLekker.

Let Op! Actueel (2023): is [deze inspiratie](#) vanuit het Voedingscentrum  
Voor meer informatie zie ook [gezonde eetomgeving](#)



# Hoeveel vakken van de voorzijde kunt u afvinken bij de ontwikkeling van het VetLekkere kindergerecht?



## Tip

Verstop extra groenten door deze bijvoorbeeld te verwerken in een saus of groentecrème.

## Tip

Maak eventueel een samengesteld gerecht. Hierin kunnen gemakkelijk meer groenten verwerkt worden en wellicht stimuleert het kinderen ook nog eens om alle groenten op te eten.

## Tip

Beperk voedselverspilling door producten te gebruiken die al in het restaurant aanwezig zijn. Maak gebruik van lokale producten: goed voor het milieu en ondernemingen uit de streek.

## Tip

Gebruik zo vers mogelijke producten. Hier zijn de minste toevoegingen aan gedaan waardoor dit gezondere keuzes zijn en het is nog lekkerder ook!

## Tip

Bedenk een leuke en pakkende naam voor het gerecht die blijft hangen en de verkoop kan stimuleren.

Kies daarom liever voor verse of diepvries producten in plaats van producten uit blik of pot. Producten uit blik of pot bevatten vaak toegevoegd zout en/of suiker.

Als projectteam zouden wij het **VetLekker** vinden als het u lukt om samen met de kinderen minimaal 5 van de 10 vakken aan de voorzijde te gebruiken.  
Succes en vooral veel plezier tijdens dit project!