



for a living planet



VOETZOEKERS

DRAAIBOEK NULMETING



Voetzoekers

Met steun van de
Vlaamse overheid



Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL	2
INLEIDING	3
Voetafdruk van de klas.....	3
7 thema's.....	4
RUIMTE	5
Schoolniveau	5
Klasniveau	6
ENERGIE	7
Schoolniveau	7
Klasniveau	9
Verlichting	9
Elektrische toestellen.....	10
Specifieke vakken.....	11
WATER	12
Schoolniveau	12
MOBILITEIT	13
Klasniveau	13
Woon-school verkeer.....	13
Klasuitstappen.....	13
PAPIER	15
Klasniveau	15
AFVAL	18
Schoolniveau	18
Klasniveau	19
VOEDING	21
Klasniveau	21
Maaltijden.....	21
Dranken	21
Tussendoortjes.....	21

Inleiding

Met dit draaiboek kan je aan de slag om de voetafdruk van je klas te berekenen (= nulmeting). Je vindt hier welke gegevens je daarvoor moet verzamelen en hoe je dat kan aanpakken. We raden je aan om eerst aan de hand van dit draaiboek al de nodige gegevens te verzamelen en dan pas de voetafdruk van de klas online te berekenen.

Als de voetafdruk van de klas is berekend, kan je acties ondernemen om die voetafdruk te verkleinen. De online simulator laat toe om na te gaan wat de invloed van bepaalde acties op de voetafdruk van de klas is (= actiemeting). Je kan je met je klas dan engageren om deze acties echt te gaan uitvoeren. Ook bij de actiemeting hoort een draaiboek met heel wat tips over hoe de acties aan te pakken.

Voor het online gebruiken van de nul- en actiemeting moet je klas geregistreerd zijn. Registreren kan je op de campagnewebsite (www.wwf.be/voetzoekers). Je ontvangt per klas één paswoord en één login. Die heb je nodig om de voetafdruk van je klas te berekenen, online acties aan te duiden en je klasfiche aan te vullen.

Een beamer gebruiken

Om de voetafdruk online te berekenen en de invloed van acties op de voetafdruk te simuleren, kan je de computer aansluiten op een beamer. Zo kan je het beeldscherm projecteren en kan heel de klas mee volgen bij het invullen en berekenen.

Voetafdruk van de klas

Bij 'Voetzoekers' draait alles rond de voetafdruk van de KLAS! Maar al berekenen we de voetafdruk op klasniveau, toch zal je ook een aantal gegevens moeten verzamelen op schoolniveau. Het aandeel van je klas wordt dan uit de schoolgegevens berekend. Als je met verschillende klassen van één school deelneemt, zullen een aantal gegevens dus hetzelfde zijn voor alle klassen. Toch zullen voetafdrukken van klassen onderling verschillen, omdat ook heel wat gegevens per klas worden verzameld.

Het werk verdelen

Neem je met verschillende klassen van eenzelfde school deel aan het project, dan kan je voor de gegevens op schoolniveau het werk verdelen en de gegevens voor schoolniveau uitwisselen!

Je persoonlijke voetafdruk

De persoonlijke voetafdruk meet de milieu-impact die iedereen heeft door zijn persoonlijk leven (door ergens te wonen, te eten, zich te verplaatsen ...). De voetafdruk van een klas is **niet** gelijk aan de som van de persoonlijke voetafdrukken van iedereen van de klas. De persoonlijke voetafdruk en de voetafdruk van de klas zijn twee afzonderlijke meetinstrumenten, die je niet kan vergelijken en optellen met elkaar.

De voetafdruk van de klas gaat over de milieu-impact die verbonden is aan de klas- en schoolactiviteiten. De persoonlijke voetafdruk gaat over de milieu-impact die iedereen heeft door met zijn gezin ergens te wonen, te eten, zich te verplaatsen ... Deze twee voetafdrukken staan dus los van elkaar.

Op de startpagina van Voetzoekers vind je de link naar de persoonlijke voetafdrukcalculator. Een goede inleiding op Voetzoekers kan zijn om de leerlingen hun persoonlijke voetafdruk te laten berekenen.

7 thema's

De berekening van de voetafdruk van de klas gebeurt aan de hand van zeven thema's:

- (1) Ruimte
- (2) Energie
- (3) Water
- (4) Mobiliteit
- (5) Papier
- (6) Afval
- (7) Voeding

Voetzoekers light!

Je kan er ook voor kiezen om maar rond één of enkele thema's te werken. Op die manier kan je met Voetzoekers aan de slag, ook als er minder tijd is. Het thema 'Ruimte' moet je altijd invullen. Die gegevens zijn nodig in alle berekeningen. Daarnaast kan je kiezen welke thema's je wil invullen.

In dit draaiboek vind je per thema welke gegevens nodig zijn en waar je die kan vinden.

Voor een aantal thema's zullen de gegevens beschikbaar zijn aan de hand van facturen; voor andere gegevens zal je zelf de handen uit de mouwen moeten steken. Per thema geven we suggesties om tot zo betrouwbaar mogelijke gegevens te komen. Dit wil in praktijk zeggen: meten waar dat mogelijk is, ernstig schatten waar meten niet haalbaar is.

De ecologische voetafdruk uitgelegd

De ecologische voetafdruk wordt uitgedrukt in m^2 . Op de website vind je bij 'De voetafdruk uitgelegd' de definitie van de voetafdruk en meer uitleg over hoe de voetafdruk wordt berekend.

Per 'jaar' berekenen

De berekening van de voetafdruk gebeurt altijd op jaarbasis.

- Gegevens die op jaarbasis beschikbaar zijn (bijv. factuur elektriciteit, aardgas en water) gebruik je zo, ook als ze niet helemaal overeenkomen met een schooljaar.
- Bij gegevens die je verzamelt op basis van een steekproef (bijv. voor afval, papier en mobiliteit) hou je rekening met de lengte van een schooljaar: er zijn geen 52 maar 37 weken in een schooljaar! Meer uitleg daarover volgt bij de verschillende thema's.

Ruimte

Het schoolterrein neemt een zekere oppervlakte in. Deze ingenomen oppervlakte telt mee in de voetafdruk. Ook wordt bij het berekenen van de voetafdruk rekening gehouden met de hoeveelheid energie en bouwmaterialen die nodig waren om de gebouwen te zetten. Dat wordt berekend op basis van de oppervlakte van de gebouwen.

Vul in de online calculator eerst het thema ruimte in! Deze gegevens zijn nodig om al de andere thema's te berekenen!

Schoolniveau

1.1 Wat is de grondoppervlakte van het schoolterrein?

m²

Reken hiervoor de grondoppervlakte van de gebouwen, speelplaatsen, parkings, groene ruimte ...

Hoe aanpakken?

- Vraag na of er een plan beschikbaar is van het schoolterrein. Dat kan zijn bij de directie, het secretariaat, de technische dienst van de school ... Op basis van het plan en de vermelde afmetingen kan je de oppervlakte van het volledige schoolterrein berekenen.
- Als er geen plan te vinden is, moet je het schoolterrein zelf opmeten. Dat kan met behulp van een meetwiel, meetlinten of zelfs gewoon door het terrein af te stappen (neem stappen die overeenkomen met ongeveer één meter en tel het aantal stappen).

De oppervlakte berekenen

Om makkelijk de oppervlakte van het schoolterrein te berekenen kan je het schoolterrein indelen in vormen waar je eenvoudig de oppervlakte van kan berekenen (bijv. vierkant, rechthoek ...).

Enkele handige formules

Oppervlakte van een rechthoek: lengte x breedte

Oppervlakte van een vierkant: zijde x zijde

Oppervlakte van een driehoek: (basis x hoogte)/2

Oppervlakte van een cirkel: π x straal²

1.2 Wat is de vloeroppervlakte van alle lokalen samen (= bruto vloeroppervlakte van de schoolgebouwen)?

m²

Neem voor elk gebouw de grondoppervlakte van het gebouw en vermenigvuldig dat met het aantal verdiepingen nuttige ruimte (klaslokalen, gangen, toiletten, technische ruimtes, garages ...). Nuttige ruimte is hierbij ook zolder en kelder als die ingericht en gebruikt worden (bijv. een geïsoleerde zolder, een betegelde kelder die als opslagruimte gebruikt wordt ...). Als er meerdere schoolgebouwen zijn, bereken je voor elk gebouw de vloeroppervlakte van alle lokalen en tel je de verschillende gebouwen bij elkaar op.

Hoe aanpakken?

- Vraag na of er een plan beschikbaar is van de schoolgebouwen. Op basis van het plan en de vermelde afmetingen kan je de vloeroppervlakte van alle lokalen samen berekenen. Vergeet niet de verschillende verdiepingen mee te tellen.
- Als er geen plan te vinden is, moet je de gebouwen zelf opmeten. Dat kan met behulp van een meetwiel, meetlinten of zelfs gewoon door het gebouw af te stappen (neem stappen die overeenkomen met ongeveer één meter en tel het aantal stappen). Vergeet niet de verschillende verdiepingen mee te tellen.

- Als alternatief voor een uitgebreid plan van de schoolgebouwen, kan je je ook baseren op de plannen voor de brandveiligheid. Hierop staat meestal geen schaal aangeduid. Die zal je dan zelf moeten bepalen door bijv. één lokaal op te meten en de afmetingen te vergelijken met die van het plan.

1.3 Wat is de vloeroppervlakte van alle klaslokalen samen?

m²

Als klaslokaal beschouwen we alle lokalen waar les in gegeven wordt, dus ook bijv. keukens voor kookles, practicumzalen, technische ateliers ... Wat niet meetelt zijn studiezalen, refters, turnzalen, gangen, toiletten ... met ander woorden ruimtes die door de hele schoolpopulatie worden gebruikt tellen niet mee als klaslokaal.

Hoe aanpakken?

- Als je een plan hebt kan je de precieze oppervlakte van alle klaslokalen samen gaan berekenen.
- Is correct berekenen te moeilijk, schat dan hoeveel % van de bruto vloeroppervlakte (zie vraag 1.2) ingenomen wordt door klaslokalen.

ⓘ De oppervlakte bij vraag 1.3 moet kleiner zijn dan de oppervlakte ingegeven bij vraag 1.2.

1.4 Hoeveel leerlingen zijn er op school?

Hoe aanpakken?

- Hoeveel leerlingen er zijn op school kan de directie of het secretariaat je zeker vertellen.

Klasniveau

1.5 Wat is de oppervlakte van de klas?

m²

Als je geen vast klaslokaal hebt, neem dan de oppervlakte van een 'standaard klaslokaal'. Als je hoofdzakelijk theoretische vakken hebt, neem dan de oppervlakte van een typisch lokaal voor theoretische vakken in je school. Heb je voornamelijk praktijkvakken en breng je dus het grootste deel door in een atelier of technische werkplaats, neem dan de oppervlakte van een typisch atelier in je school.

Hoe aanpakken?

- Als je een 'standaardlokaal' hebt gekozen voor je klas, meet dan het lokaal op (bijv. met een vouwmeter) en bereken de oppervlakte (zie de formules vermeld bij vraag 1.1).

1.6 Hoeveel leerlingen zitten er in de klas?

Dikwijls zitten meerdere studierichtingen samen in een klas en kan het aantal leerlingen verschillen per vak. Je neemt als klas de groep waar je het project mee uitvoert en dus ook het aantal leerlingen in die groep.

Energie

Voor het verwarmen van gebouwen, het opwarmen van water, het gebruiken van elektrische apparaten ... wordt energie verbruikt. Met de volgende vragen wordt nagegaan hoeveel energie je school verbruikt en wat het aandeel van je klas daarvan is. Aan de verbruikte energie wordt een oppervlakte 'energieland' toegekend: dat is de oppervlakte bos die nodig is om de hoeveelheid CO₂ - die vrijkomt bij het verbranden van fossiele brandstoffen, zoals stookolie en aardgas - op te nemen uit de atmosfeer.

Schoolniveau

2.1 Voor verwarming maakt de school gebruik van

- a) aardgas
- b) stookolie
- c) elektriciteit
- d) aardgas + stookolie
- e) aardgas + elektriciteit
- f) stookolie + elektriciteit
- g) aardgas + stookolie + elektriciteit

Als elektriciteit wordt gebruikt voor verwarming: welk percentage van de gebouwen wordt verwarmd met elektriciteit?

%

Hoe aanpakken?

- Vraag na op welke manier(en) de school wordt verwarmd. Dat kan zijn bij de directie, het secretariaat, de technische dienst van de school ...
- Als (een deel van) de school wordt verwarmd met elektriciteit moet je aangeven welk percentage van de gebouwen wordt verwarmd met elektriciteit. Dat kan je doen door exact de oppervlakte te gaan berekenen van de lokalen die met elektriciteit worden verwarmd. Bereken dan hoeveel procent dat van de vloeroppervlakte van alle lokalen samen is (zie vraag 1.2). Je kan het percentage ook inschatten in plaats van exact te berekenen.

2.2 Wat is het jaarverbruik van stookolie?

liter/jaar

Baseer je voor het verbruik van stookolie op de facturen van de stookolieleverancier of op metingen die uitgevoerd zijn met een stookoliedebietmeter.

Hoe aanpakken?

- Vraag na of iemand op school gegevens heeft over de hoeveelheid stookolie die het voorbije (kalender)jaar werd verbruikt. Dat kan zijn bij de directie, het secretariaat, de technische dienst van de school ... Is dat verbruik niet gekend, vraag dan de facturen van de stookolieleverancier. Je neemt het best de facturen van de drie voorbije jaren om zelf het gemiddeld jaarverbruik van stookolie te berekenen.
- Je neemt dus best het gemiddelde van enkele jaren. Als je je enkel baseert op facturen van één jaar bestaat de kans dat de hoeveelheid geleverde stookolie gedurende die periode, niet overeenkomt met de werkelijk verbruikte hoeveelheid voor dat jaar. Het kan zijn dat de tank niet volledig leeg was bij het leveren of dat op het einde van het jaar de tank nog niet leeg is.

- Neem bijv. alle facturen van leveringen tussen 1 september 2006 en 31 augustus 2009: dat zijn drie kalenderjaren. Tel de hoeveelheid stookolie van alle leveringen samen en deel door drie voor het gemiddeld verbruik per jaar.

Het energieprestatiecertificaat

In 2007 werd in Vlaanderen een regeling ingevoerd voor bestaande scholen en andere publieke gebouwen, groter dan 1000 m². Tegen 1 januari 2009 zijn deze scholen verplicht een officieel energieprestatiecertificaat op te hangen, op een plek die goed zichtbaar is voor het publiek. Voor dat certificaat is het o.a. nodig om het jaarverbruik van stookolie, aardgas en elektriciteit te registreren. Voor wat betreft het meten van het verbruik van stookolie is een stookoliedebietmeter verplicht.

Heel wat scholen houden ook een energieboekhouding bij. Dat betekent dat iemand op school de meterstanden bijhoudt en dat de netbeheerder (van elektriciteit en aardgas) elk jaar een rapport aflevert over het energiegebruik.

Gegevens over het verbruik van energie zouden dus in de meeste scholen al voorhanden moeten zijn.

2.3 Wat is het jaarverbruik van aardgas?

kWh/jaar

Baseer je voor het verbruik van aardgas op de facturen van de leverancier. Normaal staat op de factuur de kWh waarde. In het geval dat het verbruik nog in MJ (megaJoule) staat, deel dat cijfer dan door 3,6 om de waarde in kWh te kennen. 1 m³ aardgas komt overeen met 10 kWh.

Hoe aanpakken?

- Om deze vraag te beantwoorden heb je de factuur nodig. Die kan je vinden bij de directie, het secretariaat, de technische dienst van de school ... Meestal bestaat er een afrekening per kalenderjaar waar het jaarverbruik op staat. Je mag deze gegevens zo gebruiken. Het is geen probleem als het jaar niet helemaal overeenkomt met het schooljaar. Als het gaat over facturen per maand of voor een aantal maanden samen, tel je het verbruik van de verschillende facturen samen en dat voor een heel kalenderjaar.

2.4 Wat is het jaarverbruik van elektriciteit?

kWh/jaar
 % uit hernieuwbare energie (groene stroom)

Baseer je voor het verbruik van elektriciteit op de facturen van de leverancier. Normaal staat op de factuur de kWh waarde. In het geval dat het verbruik nog in MJ (megaJoule) staat, deel dat cijfer dan door 3,6 om de waarde in kWh te kennen. Het percentage groene stroom staat verplicht vermeld op de factuur.

Hoe aanpakken?

- zie vraag 2.3

Wat is Watt?

Watt (W) is de maat voor het vermogen van een toestel, met andere woorden, de hoeveelheid energie die dat toestel verbruikt of produceert per tijdseenheid.

1 kilowatt (kW) komt overeen met een vermogen van 1000 Watt.

1 kWh komt overeen met de energie die tijdens één uur verbruikt wordt door een toestel met een vermogen van 1 kW (= 1000 W).

Een voorbeeld: een gloeilamp van 100 W verbruikt 1 kWh als ze 10 uur brand.

Groene stroom

Groene stroom is elektriciteit opgewekt uit hernieuwbare energiebronnen; energiebronnen die gebruikt kunnen worden zonder ze uit te putten. Voorbeelden van hernieuwbare energie zijn windenergie, zonne-energie, waterkracht ... Een bepaald percentage van de totale hoeveelheid stroom die de leveranciers aan hun klanten leveren, moet groene stroom zijn: in 2004 was dat 2%, tegen 2010 gaat dat naar 6%. Er bestaan ook leveranciers die enkel groene stroom leveren. Het percentage groene stroom staat vermeld op de facturen!

Klasniveau

Verlichting

2.5 Wat is het totaal aantal Watt van de lampen aanwezig in het klaslokaal?

Watt

Hoe aanpakken?

- Om het totaal aantal Watt van de verlichting te bepalen, neem je het standaardlokaal dat je hebt gekozen om de oppervlakte van te berekenen (zie vraag 1.5).
- Ga voor dat lokaal na voor hoeveel Watt lampen aanwezig zijn. Als er allemaal dezelfde lampen hangen volstaat het om het aantal Watt van één lamp te bekijken en dat te vermenigvuldigen met het aantal lampen. Gaat het over verschillende lampen, moet je voor elke lamp afzonderlijk het wattage aflezen en dan de som nemen van alle lampen in het lokaal.

Het wattage aflezen

Dikwijls hangen lampen in een klas te hoog om zonder ladder te bereiken en dan nog vaak achter een moeilijk te verwijderen armatuur. In het geval dat je moeilijk bij de lampen kan, vraag dan bij de technische dienst of ze reservelampen hebben. Hierop kan je dan makkelijk het aantal Watt aflezen (op de lamp of op de verpakking). Je kan ook proberen om met een digitaal foto toestel in te zoomen op de lamp en het deel te fotograferen waar het aantal Watt staat vermeld.

2.6 Wat is het gemiddeld aantal gebruiksuren per week van de verlichting?

uren/week

Hoe aanpakken?

- Voor de gebruiksuren kijk je naar het totaal aantal uren per week dat je in een klaslokaal de verlichting aandoet. Hou dus niet enkel rekening met je gebruik van de verlichting in het standaardlokaal, maar met je gebruik van de verlichting in alle klaslokalen waar je die week komt. Gebruik de verlichting zoals je normaal doet als je niet aan deze campagne zou meedoen.
- Om het aantal gebruiksuren te bepalen kan je bijv. werken met een bepaald symbool bij je lesrooster of in je agenda. Telkens als de verlichting tijdens een les aan staat, zet je dat symbool in je agenda of op je lesrooster. Wordt het licht meestal aangelaten tijdens pauzes reken die tijd dan zeker ook mee. Maak op het einde van de week de som van de gebruiksuren.

Enkele soorten lampen

De gewone **gloeilamp** is heel energieverblindend: 95% van de energie die gloeilampen verbruiken, wordt omgezet in warmte en maar 5% in licht. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen gloeilampen en halogeenlampen; beide hebben een laag energierendement.

TL-buizen (TL staat voor Tube Luminescent) en spaarlampen zijn twee types van **fluorescentielampen**. Door de aanwezigheid van fosforpoeder en kwik, horen **fluorescentielampen** bij het **gevaarlijk afval** thuis. Gooi ze dus zeker niet stuk. Pluspunt is dat deze lampen gerecycleerd kunnen worden.

TL-lampen hebben een hulpsysteem nodig om te kunnen werken. Dit noemt de ballast of het voorschakelapparaat. Er bestaan twee soorten ballasten: elektromagnetische (met starter) en elektronische. Bij TL-lampen verbruiken elektronische starters circa 25 tot 30% minder energie dan de elektromagnetische starters en ook de levensduur van de lamp wordt erdoor verlengd.

Elektrische toestellen

2.7 Geef voor de volgende toestellen het aantal ervan aanwezig in het klaslokaal, het gemiddeld aantal gebruiksuren per week en het gemiddeld aantal stand-by-uren per week.

	Aantal	Gebruiksuren/week	Stand-by-uren/week
Computer			
Muziekinstallatie			
TV			
Video- of DVD-speler			
Overheadprojector			
Beamer			

Hoe aanpakken?

- Kijk voor het aantal elektrische toestellen naar de toestellen aanwezig in je standaard klaslokaal (zie vraag 1.5).
- Vul aan hoeveel exemplaren van elk toestel in je standaard klaslokaal aanwezig zijn.
- Voor de gebruiksuren kijk je naar het totaal aantal uren dat door je klas die toestellen in een klaslokaal gebruikt worden. Hou dus niet enkel rekening met het gebruik van die toestellen in het standaardlokaal, maar met het gebruik ervan in alle klaslokalen waar je klas die week komt. Gebruik de toestellen zoals je normaal doet als je niet aan deze campagne zou meedoen.
- Om het aantal gebruiksuren te bepalen kan je bijv. werken met een bepaald symbool bij je lesrooster of in je agenda. Telkens een toestel tijdens een les gebruikt wordt, zet je dat symbool in je agenda of op je lesrooster. Maak op het einde van de week de som van de gebruiksuren.
- Worden de toestellen in je klas helemaal uitgeschakeld of blijven ze in stand-by? Als ze voortdurend in stand-by blijven dan gaat het bijna over 168 uur (24 uur x 7dagen) per week!
- Als je bijv. een aantal keer per week les hebt in een computerlokaal vul je dat hier nog niet in, dat hoort bij vraag 2.7. Hier gaat het over 'gewone' klaslokalen waar per lokaal één of enkele van deze toestellen staan en gebruikt worden in de les.

Stand-by

Muziekinstallaties, computerschermen ... worden vaak in waakstand of stand-by gelaten. Je kan dat vaak herkennen doordat er een 'lampje' blijft branden. Toestellen verbruiken dan voortdurend een kleine hoeveelheid energie. Maar voor een hele school en op jaarbasis kan dat serieus oplopen.

Een voorbeeld: een DVD-speler verbruikt 0,1 kWh als hij gebruikt wordt en 0,015 kWh als het toestel in stand-by wordt gelaten. Voor één toestel dat voortdurend in stand-by wordt gelaten betekent dat een verbruik van 131 kWh voor een jaar of ongeveer een kost van 15 euro. Voor één toestel valt dat misschien nog mee, maar denk eens aan alle toestellen in alle klaslokalen in heel de school ...

Specifieke vakken

2.8 Geef voor toestellen, die typisch zijn voor je studierichting, het verbruik en het gemiddeld aantal gebruiksuren per week.

Type toestel	Verbruik (in kWh)	Gebruiksuren/week

① Het verbruik moet je ingeven in kWh. Als je dus het vermogen weet in Watt, moet je die waarde door 1000 delen om het verbruik in kWh te kennen! Bij 'Verbruik' kan je tot drie cijfers na de komma ingeven.

Hoe aanpakken?

- Het gaat hier over toestellen die specifiek zijn voor je richting. Heb je bijv. elke week één of enkele uren computerles; gebruik je regelmatig een fornuis in de kookles of een draaibank in de praktijkles ... Voor de elektrische toestellen en installaties die specifiek zijn voor je klas, moet je zelf het elektriciteitsverbruik in (in kWh) ingeven.
- Het verbruik geef je weer voor één toestel. Voor een aantal toestellen en installaties zal het verbruik te achterhalen zijn aan de hand van de handleiding of technische fiche van het toestel. Ook is het vermogen dikwijls te vinden op een metalen plaatje op het toestel, wat je dan kan omzetten in verbruik (in kWh). Voor andere toestellen zal het misschien nodig zijn om het verbruik met een wattmeter te meten.
- Hou voor het aantal gebruiksuren rekening met de hele klas. Als je drie uur per week computerles hebt met 20 leerlingen die elk een computer gebruiken, dan gaat het over zestig gebruiksuren.

Vermogen en verbruik

Als je het vermogen (in W) van een toestel kent, is dat makkelijk om te zetten naar het verbruik in kWh.

Een toestel met een vermogen van 1kW (= 1000 W) verbruikt tijdens één uur 1 kWh. Door het vermogen (in W) van een toestel te delen door 1000, krijg je het verbruik in kWh.

Water

In de voetafdruk telt water maar zeer beperkt mee. Enkel de energie die verbruikt wordt bij het oppompen, behandelen en distributie van water wordt in rekening gebracht. De hoeveelheid water die wordt verbruikt telt niet rechtstreeks mee.

Daarom zetten we bij deze calculator water niet om in m² en zal je water dus niet terugvinden in de resultaten van de voetafdruk. Toch moet je het verbruik van water van de school (in m³) invullen. Dat is nodig om eventueel acties te kunnen nemen om het verbruik van water te verminderen. Want het verbruik van water is zeker iets om op te letten, ook al kunnen we er geen m² aan toekennen in de voetafdruk!

Schoolniveau

3.1 Wat is het jaarverbruik van water?

m³/jaar

Baseer je voor het verbruik van water op de facturen van de leverancier. Op de waterfactuur staat het verbruik van water in m³.

Hoe aanpakken?

- Om deze vraag te beantwoorden heb je de factuur nodig. Dat kan je vinden bij de directie, het secretariaat, de technische dienst van de school ... Meestal bestaat er een afrekening per kalenderjaar waar het jaarverbruik op staat. Je mag deze gegevens zo gebruiken. Het is geen probleem als het jaar niet helemaal overeenkomt met het schooljaar. Als het gaat over facturen per maand of voor een aantal maanden samen, tel je het verbruik van de verschillende facturen samen en dat voor een heel kalenderjaar.

Mobiliteit

Een auto, de bus, de trein ... verbruiken energie. In de meeste gevallen gaat het over fossiele brandstoffen waarbij CO₂ vrijkomt. Het aantal kilometer dat met een transportmiddel wordt afgelegd, zetten we om naar de hoeveelheid CO₂ die daar bij vrijkomt. De hoeveelheid CO₂ rekenen we dan om naar de oppervlakte bos die nodig is om die CO₂ uit de atmosfeer op te nemen.

Klasniveau

Woon-school verkeer

4.1 Geef voor elk transportmiddel en voor het hele schooljaar het totaal aantal kilometer dat de leerlingen van de klas met dat transportmiddel afleggen om naar school te komen.

	Totaal km/schooljaar
Te voet	
Fiets	
Bus	
Trein	
Brommer	
Auto	

Hoe aanpakken?

- Iedereen van de klas vult de mobiliteitsfiche in (zie bijlage 1). Op de fiche staat de nodige uitleg om ze in te vullen.
- Als iedereen de fiche heeft ingevuld, neem je per transportmiddel de som van het aantal km dat door de leerlingen per schooljaar met dat transportmiddel wordt afgelegd. Dat totaal aantal km per transportmiddel vul je in de tabel in.

Welk transportmiddel is het milieuvriendelijkst?

Niet alle transportmiddelen tellen even zwaar mee in de voetafdruk: 1 km met de trein komt overeen met 0,09 m² per passagier; 1 km met bus, tram of metro met 0,11 m² en 1 km met een autocar met 0,20 m² per passagier. 1 km met de auto telt voor 0,86 m². Als je met meerdere in de auto zit, mag je dat cijfer delen door het aantal inzittenden.

Klasuitstappen

4.2 Vul elke klasuitstap in één van de twee tabellen in en dat voor het hele schooljaar. We maken een onderscheid tussen eenmalige klasuitstappen en uitstappen die regelmatig terugkeren.

Eenmalige uitstappen

Naam uitstap	Totale afstand (in km)	Transportmiddel	Aantal auto's
		Fiets Autocar Trein Lijnbus/tram/metro Auto Vliegtuig	

Terugkerende uitstappen

Naam uitstap	Totale afstand (in km)	Transportmiddel	Aantal keer per jaar	Aantal auto's
		Fiets Autocar Trein Lijnbus/tram/metro Auto Vliegtuig		

Hoe aanpakken?

- Om de voetafdruk van het transport voor klasuitstappen te berekenen, worden zowel de eenmalige uitstappen als de terugkerende uitstappen (bijv. tweewekelijkse zwembles) in rekening gebracht.
- Schrijf de twee tabellen op het bord of op een blad papier en maak een overzicht van alle uitstappen. Online kan je de verschillende uitstappen ingeven. De berekening van het totaal aantal kilometers per transportmiddel gebeurt automatisch.
- Bij het overzicht hou je rekening met de klasuitstappen die al gedaan zijn en de uitstappen die nog gepland zijn voor het schooljaar. Vraag bij de verschillende leerkrachten na welke uitstappen voor hun vak nog in het vooruitzicht staan. Als transportmiddel neem je de manier zoals de uitstap gepland is (of als er nog niets vastligt, hoe de verplaatsing de voorbije jaren is verlopen als het over een uitstap gaat die elk jaar herhaald wordt). Er kunnen in de loop van het schooljaar ook steeds uitstappen worden toegevoegd.
- Bij 'transportmiddel' heb je de keuze tussen fiets, autocar, trein, lijnbus/tram/metro, auto en vliegtuig. Bij auto moet je het aantal auto's vermelden.
- Bij 'totale afstand' geef je de totale afstand (dus heen en terug) van de verplaatsing. Om de afstand te berekenen kan je gebruik maken van een routeplanner (www.mappy.be of maps.google.be). Voor het vliegtuig gebruik je best www.compenco2.be (> Compenseer > Compenseer je vliegtuigreis) om de afstand te berekenen.
- Voor de terugkerende uitstappen geef je ook het aantal keer per schooljaar in: als het gaat over bijv. een verplaatsing naar het zwembad met de bus, tel je het aantal keer per schooljaar dat je gaat zwemmen en die verplaatsing zal maken.

Papier

Om de voetafdruk voor papier te berekenen kijken we naar het aantal kilogram papier dat gebruikt wordt. Om papier te maken is er houtpulp en veel energie en water nodig. Bij het berekenen van de voetafdruk voor papier telt voornamelijk de hoeveelheid houtpulp en energie mee. Beide worden omgezet in enerzijds de oppervlakte bos die nodig is om de houtpulp te produceren en anderzijds de oppervlakte bos nodig om de CO₂ die vrijkomt bij het energieverbruik op te nemen. Voor het maken van gerecycleerd papier is er minder energie en nieuwe houtpulp nodig, wat dus resulteert in een lagere voetafdruk. Gerecycleerd papier heeft een voetafdruk van 5,81 m²/kg; bij niet gerecycleerd papier bedraagt die 17,36 m²/kg.

Klasniveau

5.1 Geef voor de verschillende soorten papier en boeken aan hoeveel kilogram er voor het hele schooljaar door de klas verbruikt wordt.

	Gewicht (in kg/jaar)
Boeken en publicaties die maar één jaar gebruikt worden	
Boeken en publicaties die jaarlijks herbruikt worden	
Persoonlijke schriften en los papier	
% gerecycleerd papier	
Kopieën	
recto verso	
niet recto verso	
% gerecycleerd papier	

Hoe aanpakken?

- Lees eerst onderstaande omschrijving van de verschillende 'soorten' papier die meetellen.

Boeken en publicaties die maar één jaar gebruikt worden: dit zijn o.a. werkboeken waar je in noteert en die je dus maar één jaar gebruikt. Soms gebruik je twee jaar na elkaar hetzelfde werkboek: dan mag je het gewicht daarvan delen door 2.

Boeken en publicaties die jaarlijks herbruikt worden: dit zijn de handboeken die je van school leent/huurt of koopt van een andere leerling en daarna weer verder verkoopt.

Persoonlijke schriften en los papier: het gaat hier over schriften en los papier (cursusblok) die iedereen voor zich koopt en gebruikt. We maken hier verschil tussen gerecycleerd en niet gerecycleerd papier.

Kopieën: dit gaat over kopieën die je krijgt van de leerkracht. We maken een onderscheid tussen recto verso (langs beide kanten bedrukt) en enkel gekopieerd (langs één kant bedrukt). Ook moet je hier het % gerecycleerd papier aangeven. In realiteit zal het dikwijls over 0 of 100% gaan; ofwel gebruikt de school voor alle kopieën gerecycleerd papier ofwel helemaal niet. Het zullen uitzonderingen zijn waar er een mix wordt gebruikt. Welk soort papier er wordt gebruikt kan je navragen bij de leerkrachten, in het secretariaat, aan de technische dienst ...

- Vul met de klas de tabel in. Je kan daarvoor de tabel overnemen op het bord of op een groot papier. Je moet steeds maar de boeken, kopieën en nota's van één leerling wegen en dat gewicht vermenigvuldigen met het aantal leerlingen van de klas die dat vak volgen.

Vakken: het kan zijn dat niet iedereen van de klas dezelfde vakken volgt. Je maakt dus een volledige lijst met alle vakken die door één of meerdere leerlingen van de klas gevolgd worden.

Boeken en publicaties die maar één jaar gebruikt worden: weeg voor elk vak de boeken die maar eenmaal gebruikt worden (bijv. werkboeken). Vermenigvuldig het gewicht met het aantal leerlingen die dat vak volgen en vul dat gewicht in de tabel in.

Boeken en publicaties die jaarlijks herbruikt worden: weeg voor elk vak de boeken die jaarlijks herbruikt worden (bijv. handboeken). Vermenigvuldig het gewicht met het aantal leerlingen die dat vak volgen en vul dat gewicht in de tabel in. Je hoeft geen rekening te houden met het aantal jaren dat de boeken herbruikt worden, daarvoor gebruiken we in de berekeningen een standaardwaarde.

Persoonlijke schriften en los papier: weeg per vak de notities en/of schriften van één leerling van de klas. Deze nota's dienen als 'standaardnota's'. Vermenigvuldig het gewicht met het aantal leerlingen die dat vak volgen en vul dat gewicht in de tabel in. Tel dan het aantal leerlingen die gerecycleerd papier gebruiken. Gebruiken 4 van de 12 leerlingen gerecycleerd papier, dan zal 33% van de persoonlijke nota's op gerecycleerd papier zijn.

Kopieën: weeg per vak de kopieën van één leerling. Deze kopieën dienen als 'standaardkopieën'. Vermenigvuldig het gewogen gewicht met het aantal leerlingen die dat vak volgen en vul in de tabel in. Als de leerkracht het grootste deel van de kopieën recto verso maakt, mag je heel de cursus als recto verso aangeven. Omgekeerd geldt dat als de meeste kopieën enkel zijn, en de minderheid recto verso, dat je heel de cursus als niet recto verso aangeeft.

- Als je voor al de vakken de tabel hebt ingevuld, neem je de som van elke kolom en vult de bekomen gewichten in bij vraag 5.1.
- In het geval dat je voor een vak nog niet alle boeken, kopieën en nota's (wat zeker het geval zal zijn) hebt, kunnen volgende tips helpen om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de hoeveelheid papier die je voor het hele schooljaar zal gebruiken.

Vraag aan de leerkracht de volledige cursus als je nog niet alle kopieën hebt gekregen en weeg dus het exemplaar van de leerkracht. Dat kan ook met hand- en werkboeken die je nog niet (volledig) hebt.

Op school bewaren ze van elk schooljaar en voor elk leerjaar en richting de nota's van enkele leerlingen. Je kan je dus baseren op de nota's van een leerling die vorig schooljaar dezelfde richting en vakken heeft gehad. Vraag na bij het secretariaat of je de nota's en cursussen uit het archief van vorig jaar voor dit project mag gebruiken.

Je kan voor een week bijhouden hoeveel kopieën je per vak krijgt en hoeveel bladen je gebruikt om te noteren (bijv. door streepjes bij je lesrooster te zetten telkens je kopieën ontvangt of een los blad papier gebruikt). Dat zet je dan om naar een heel schooljaar (let op: een schooljaar telt slechts 37 weken!). Nadeel van deze methode is dat je niet elke week evenveel kopieën ontvangt en je zo geen correct beeld krijgt van het papiergebruik.

Op het secretariaat houden ze soms bij hoeveel elke leerkracht voor elke klas kopiëert. Als je die gegevens voor bijv. een maand hebt kan je door te vermenigvuldigen met 10 een schatting voor het schooljaar bekomen.

Het gewicht van een blad papier

Als het moeilijk is om je nota's of kopieën te wegen kan je ook het aantal bladen tellen. Een blad papier weegt ongeveer 5 gram = 0,005 kg. Als je het aantal bladen weet, kan je dus het gewicht berekenen.

Afval

Met de volgende vragen wordt nagegaan hoeveel afval je school produceert. Het aandeel van je klas wordt dan uit de schoolgegevens berekend. Voor het verwerken van afval is heel wat energie nodig. Aan de verbruikte energie wordt een oppervlakte 'energieland' toegekend: dat is de oppervlakte bos die nodig is om de hoeveelheid CO₂ die vrijkomt bij het verbruik van fossiele brandstoffen op te nemen uit de atmosfeer.

Schoolniveau

6.1 Geef voor de volgende afvalstromen de hoeveelheid die door de hele school per jaar wordt geproduceerd.

Soort Afval	Type container	Aantal/jaar
Restafval	Zak 35 liter	
	Zak 60 liter	
	Container 120 liter	
	Container 240 liter	
	Container 660 liter	
	Container 1100 liter	
Organisch (GFT= groente-, fruit- en tuinafval)	Zak 30 liter	
	Zak 60 liter	
	Container 40 liter	
	Container 120 liter	
	Container 240 liter	
PMD (plastic, metaal en drankkartons)	Zak 60 liter	
	Container 120 liter	
		Kg/jaar
Glas (zonder statiegeld; dus glas dat terug naar brouwer gaat NIET meetellen)		
Papier		

Hoe aanpakken?

- Ga voor één of twee weken na hoeveel afval er wordt geproduceerd op school. Die hoeveelheid zet je dan om naar 37 weken (een schooljaar telt maar 37 weken).
- Bepaal voor elke soort afval in welk type container het wordt opgehaald. Als 'type container' staan de meest voorkomende afvalbakken en -zakken opgelijst. Wat telt is de inhoud of het volume van de container. Misschien staat de inhoud vermeld op de zakken of de containers of kan iemand van bijv. de technische dienst op school je verder helpen.
- Ga gedurende één of twee weken voor elk type afval na hoeveel zakken/containers ervan zijn. Ga bijv. op de dag van de afvalophaling of op de avond ervoor het aantal zakken/containers tellen. Let op: misschien zijn niet alle zakken/containers helemaal gevuld. Dat zal dikwijls het geval zijn bij containers. Schat dan in voor hoeveel procent de container vol zit: een bak die voor $\frac{1}{4}$ volzit telt voor 0,25; een halve container telt voor 0,5; een bak die voor $\frac{3}{4}$ volzit telt voor 0,75 ...
- Glas en papier moet je wegen. Als er geen weegschaal is op school, kan je een gewone personenweegschaal meebrengen om het verzamelde glas en papier van één week te wegen. Je kan ook een bak/zak/container wegen en dan vermenigvuldigen met het aantal bakken zodat je niet alles hoeft te wegen.

ⓘ Vergeet niet de bekomen hoeveelheden om te zetten naar een schooljaar van 37 weken! Dus als je gegevens hebt voor één week, moet je die vermenigvuldigen met 37.

Wat met compost?

Als je composteert op school of als het organisch afval naar de kippen gaat, tel je dat NIET mee als afval. Enkel het organisch afval dat de school laat ophalen, telt mee als afval.

Klasniveau

6.2 Geef voor de afvalstromen, die specifiek zijn voor je studierichting, de hoeveelheid per schooljaar voor de hele klas.

Soort afval

Hout
Metaal
Motorolie
Elektronisch materiaal / kabels / ...
Organisch afval
Verf
Frituurolie
Chemische solventen

Hoeveelheid

	kg/jaar
	kg/jaar
	liter/jaar
	kg/jaar
	kg/jaar
	liter/jaar
	liter/jaar
	liter/jaar

Hoe aanpakken?

- Volg je een technische of beroepsrichting dan is de kans groot dat je met je klas één of meerdere afvalstromen hebt die specifiek zijn voor je studierichting. Het is niet mogelijk om alle soorten afval op te

nemen in de berekening van de voetafdruk. Hebben jullie een soort afval die niet in de lijst staat, dan moet je daarvoor geen gegevens invullen.

- Ga voor de soorten afval die specifiek zijn voor je studierichting en die in de tabel zijn opgenomen, gedurende één of twee weken na hoeveel van dat afval jullie met de klas produceren. Dat kan door bijv. lege bakken/containers te zetten voor dat soort afval en dat gedurende één à twee weken in die bakken/containers te verzamelen.
- Op het einde van de week, moet je dan de hoeveelheid afval bepalen. Sommige soorten afval (hout, metaal ...) ga je moeten wegen. Dat kan zelfs met een gewone personenweegschaal. Voor andere soorten afval moet je de hoeveelheid in liter aangeven.

① Vergeet niet de bekomen hoeveelheden om te zetten naar een schooljaar van 37 weken! Dus als je gegevens hebt voor één week, moet je die vermenigvuldigen met 37.

Voeding

Het kweken van voedingsgewassen neemt een oppervlakte akkerland in beslag. Dieren hebben weiland nodig om op te grazen. Bij het transporteren, verwerken en verpakken van voeding wordt heel wat energie verbruikt. Alles wat je eet en drinkt zetten we dus om naar een oppervlakte akkerland en/of weiland en de oppervlakte bos (= energieland) die nodig is om de CO₂ die vrijkomt bij het energieverbruik op te nemen.

Klasniveau

7.1 Geef voor een week aan hoeveel er door de leerlingen van de klas wordt gegeten en gedronken tijdens de schooluren.

Maaltijden

		Aantal/week
Aantal warme maaltijden	met vlees/vis	<input type="text"/>
	vegetarisch	<input type="text"/>
Aantal boterhammen met vlees/vis		<input type="text"/>
Aantal boterhammen met zoet beleg (choco, confituur, siroop ...)		<input type="text"/>
Aantal boterhammen met kaas		<input type="text"/>
Aantal boterhammen met ander beleg		<input type="text"/>
Aantal belegde broodjes met vlees/vis		<input type="text"/>
Aantal belegde broodjes andere		<input type="text"/>

Dranken

	Liter/week
Frisdranken	<input type="text"/>
Koffie	<input type="text"/>
Thee	<input type="text"/>
Kraantjeswater	<input type="text"/>
Melk/chocolademelk	<input type="text"/>

Tussendoortjes

	Aantal/week
Inlands fruit	<input type="text"/>
Buitenlands fruit	<input type="text"/>
Snacks (chocolade, koekjes, chips ...)	<input type="text"/>
Zuivel (yoghurt ...)	<input type="text"/>

Hoe aanpakken?

- Iedereen van de klas vult gedurende een week de voedingfiche in (zie bijlage 2). Op de fiche staat de nodige uitleg om ze in te vullen.
- Na een week maak je voor elke rij van de tabel de som van alle leerlingen van de klas en vul je de tabel van de nulmeting in. De omzetting naar een heel schooljaar gebeurt automatisch op basis van deze steekproef van één week.
- Mensen die onder de middag thuis gaan eten vullen de fiche ook in. Wat ze dan 's middags thuis eten telt ook mee voor de voetafdruk van de klas.

① Hier geef je de gegevens in voor één week. De omrekening naar een schooljaar gebeurt automatisch.

Naam:

Bijlage 1: mobiliteitfiche voor woon-school verkeer

Hou bij het invullen rekening met volgende punten:

- Enkele afstand thuis-school: als je de afstand niet weet kan je die berekenen op bijv. www.mappy.be of maps.google.be. Geef de afstand weer in km.
- Aantal keren per week: hou hier rekening met HEEN en TERUG en het aantal dagen per week. Hier zal het grootste deel van de leerlingen 10 kunnen invullen.
- Aantal weken per jaar: een schooljaar telt 37 weken. In de vakantie hoef je niet naar school.
- Vul in wat je in normale omstandigheden doet. Met uitzonderingen (bijv. eens met de auto omdat de treinen staken) hoef je geen rekening te houden.

	Enkele afstand thuis-school (in km)	X	Aantal keren per week	X	Aantal weken per jaar	=	Totaal km/schooljaar
Te voet							
Met de fiets							
Met de bus							
Met de trein							
Met de brommer							
Met de auto							(dit getal invullen in onderstaande tabel om verder te rekenen)

Voor de kilometers met de auto moet je onderstaande tabel nog invullen. Hou bij het invullen rekening met volgende punten:

- Ouder rijdt heen en weer enkel voor het afzetten aan school: je moet het aantal kilometers vermenigvuldigen met 2, want je ouder rijdt naar school om je af te zetten, rijdt terug naar huis en doet 's avonds hetzelfde om je op te pikken.

OF

- Ouder zet af/haalt op onderweg naar/van elders: je mag het aantal kilometers delen door twee want er wordt niet speciaal voor jou gereden en je deelt de verantwoordelijkheid met de chauffeur.

EN

- Aantal leerlingen per autorit: je mag delen door het aantal leerlingen in de auto. Zitten bijv. je twee broers mee in de auto, dan deel je door 3, want jullie delen met 3 de verantwoordelijkheid.

DUS

Als je ouder jou en je twee broers afzet en komt oppikken op weg naar zijn/haar werk mag je het aantal kilometers delen door 2 en dan nog eens door 3! Hoe meer zielen hoe meer vreugd en hoe beter voor je voetafdruk.

Totaal km/schooljaar	Ouder rijdt heen en weer enkel voor het afzetten aan school X 2	Ouder zet af/haalt op onderweg naar/van elders /2	Aantal leerlingen per autorit /aantal leerlingen	Totaal auto/schooljaar km

Enkele voorbeelden

Voorbeeld 1: Sofie woont op 7 km van school. Ze komt elke dag met de fiets. Maar in de winter komt Sofie met de bus naar school. Dus ongeveer 16 weken per jaar neemt Sofie de bus, voor de rest neemt ze de fiets. Let op: een schooljaar telt maar 37 weken, in de vakantie verplaatst je je niet naar school.

	Enkele afstand thuis-school (in km)	Aantal keren per week	Aantal weken per jaar	Totaal km/schooljaar
te voet				
met de fiets	7	$5 \times 2 = 10$	$37 - 16 = 21$	$7 \times 10 \times 21 = 1470$
met de bus	7	$5 \times 2 = 10$	16	$7 \times 10 \times 16 = 1120$
met de trein				
met de brommer				
Met de auto				

Voorbeeld 2: Stijn woont op 15 km van school. Hij komt meestal met de bus naar school. Op donderdag en vrijdag kan hij echter meerijden met zijn moeder op weg naar haar werk. Zijn twee broers rijden dan ook mee.

	Enkele afstand thuis-school (in km)	Aantal keren per week	Aantal weken per jaar	Totaal km/schooljaar
te voet				
met de fiets				
met de bus	15	$3 \times 2 = 6$	37	$15 \times 6 \times 37 = 3330$
met de trein				
met de brommer				
Met de auto	15	$2 \times 2 = 4$	37	$15 \times 4 \times 37 = 2220$

Totaal km/schooljaar	Ouder rijdt heen en weer enkel voor het afzetten aan school X 2	Ouder zet af / haalt op onderweg naar/van elders /2	Aantal leerlingen per autoriteit /aantal leerlingen	Totaal km auto/schooljaar
2220		/2	/3	370

Naam:

Bijlage 2: voedingfiche

Vul een hele week nauwkeurig in wat je eet en drinkt tijdens de schooluren. Op het einde van de week maak je voor elke rij de som.

Hou bij het invullen rekening met volgende punten:

- Boterhammen: één snee brood telt als één boterham. Sandwiches en pistolets die je meebrengt van thuis tellen ook voor één boterham.
- Belegde broodjes: dit zijn broodjes met beleg die je kant-en-klaar koopt.
- Frisdranken: ook water uit flesjes telt mee als frisdrank. In een blikje zit meestal 33 cl (= 0,33 l). In glazen flesjes zit gewoonlijk 20 cl (= 0,20 l). Voor een glas en tas kan je 25 cl (= 0,25 l) tellen.
- Inlands fruit: hiermee bedoelen we fruit dat afkomstig is uit België. Vraag aan je ouders of ze weten van waar het fruit afkomstig is (bijv. rechtstreeks gekocht bij de fruitboer) of als het fruit verpakt was kan je dikwijls op de verpakking terugvinden van waar het fruit afkomstig is.
- Buitenlands fruit: dit is fruit van buiten België, waaronder dus ook exotisch fruit als bananen, kiwi's ... Kijk thuis op de verpakking na of je kan terugvinden van waar het fruit afkomstig is.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	SOM
Maaltijden						
Warme maaltijd met vlees/vis						
Warme maaltijd vegetarisch						
Aantal boterhammen met vlees/vis						
Aantal boterhammen met zoet beleg (choco, confituur, siroop,...)						
Aantal boterhammen met kaas						
Aantal boterhammen met ander beleg						
Aantal belegde broodjes met vlees/vis						
Aantal belegde broodjes andere						
Dranken						
Frisdranken (in liter)						
Koffie (in liter)						
Thee (in liter)						
Kraantjeswater (in liter)						
Melk/chocolademelk (in liter)						
Tussendoortjes						
Aantal stuks inlands fruit						
Aantal stuks buitenlands fruit						
Aantal snacks (chocolade, koekjes, chips,...)						
Aantal zuivelproducten (yoghourt,...)						