



gezonder eten in KANTINES

d á t w i l l e n w e !



Veel mensen willen gewoon gezond eten. Ook in de kantine van de sportclub, werk of school. Zou het dan niet prettig zijn als hier de gezonde keuze ook de gemakkelijke keuze is?

Het Voedingscentrum heeft richtlijnen opgesteld om kantines gezonder te maken: de Richtlijnen Gezondere Kantines. Dat kan op verschillende niveaus: Brons, Zilver en Goud.



Aanbod bepaalt vraag

Onze jarenlange ervaring met schoolkantines leert dat er naast een puur getalsmatige aanpak voor het assortiment méér nodig is voor het maken van gezondere keuzes door de bezoekers. Want eten kiezen is nu eenmaal grotendeels gewoontegedrag. Mensen hebben simpelweg niet genoeg tijd en energie om alle beslissingen die zij dagelijks moeten nemen, bewust te nemen.¹ Dat betekent dat zaken als voedselkeuzes en eetgewoonten veelal ook automatisch zijn. Vaak laat men zich daarin leiden door wat er in de omgeving makkelijk te verkrijgen is.²

Onderzoek laat dan ook zien dat het aanbod de vraag bepaalt. Dit is makkelijk te realiseren, met aanpassingen in het assortiment én in de presentatie. Bijvoorbeeld, als de betere producten vooraan liggen en in de meerderheid aanwezig zijn, dan worden die eerder gekozen. Kleine aanpassingen in h^oe het eten en drinken wordt aangeboden, kunnen zo grote veranderingen teweeg brengen in wát mensen eten en drinken. Vanuit deze kennis over voeding en gedrag zijn de Richtlijnen Gezondere Kantines 2014 opgesteld: het belangrijkste uitgangspunt is dat de hele kantine 'gezond' uitstraalt.

Wij steunen de gezonde wil

Wat houdt zo'n gezonde uitstraling in? Het komt feitelijk neer op reclame maken voor gezond en het gevoel bij mensen aanwakkeren dat zij beter voor zichzelf willen zorgen. Het grootste deel van het zichtbare aanbod is gezond. Het is aantrekkelijk gepresenteerd en makkelijk te pakken, het personeel is trots op het aanbod. Daar horen geen reclameposters voor energiedrankjes bij, automaten vol suikerhoudende frisdrank of de geur van de frituur. Wij hebben de ervaring dat de meeste mensen in de praktijk zich hier hard voor willen maken en een 'gezonde wil' hebben. Net als de bezoekers van de kantine zelf.

De Richtlijnen Gezondere Kantines

In de Richtlijnen Gezondere Kantines zijn 3 niveaus gedefinieerd: Brons, Zilver en Goud. Hoe 'edeler' het metaal, hoe gezonder de uitstraling is van het zichtbare aanbod. Niet alleen in de uitgestalde producten en in de automaten. Ook de menukaart, het prijsbord en andere uitingen dragen hier positief aan bij.

- 1 In elke aangeboden productgroep wordt op z'n minst één betere optie aangeboden.
- 2 Betere producten krijgen een prominente plaats.
- 3 Water drinken wordt gestimuleerd.
- 4 Als er wordt gefrituurd, dan in vloeibaar vet.
- 5 De visie rondom deze onderwerpen is vastgelegd in het beleid of de filosofie van de vereniging, het bedrijf of de school.

De Richtlijnen Gezondere Kantines zijn gemaakt in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), met inbreng van zowel wetenschappelijke experts op het gebied van voeding en gedrag als gebruikers.

1 Petty, R.E., Cacioppo, J.T., Strathman, A.J., & Priester, J.R. (2005). To think or not to think: Exploring two ways of persuasion. In T. C. Brock & M. C. Green (Eds.). *Persuasion: Psychological insights and perspectives*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
2 Wansink, B. (2004). Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing customers. *Annual Review of Nutrition*, 24, 455-479.

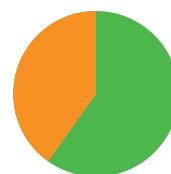
Bronzen kantine: een betere keuze mogelijk maken

De eerste verbeterstap in de kantine is het aanbieden van de betere keuze door deze toe te voegen aan het bestaande assortiment. **Binnen elke aangeboden productgroep wordt minstens één betere optie zichtbaar aangeboden.** Voorbeelden van productgroepen zijn brood, zoete snacks, hartige snacks en dranken. Zorg dan bijvoorbeeld in deze productgroepen voor de aanwezigheid van volkorenbrood, koek met weinig calorieën, popcorn en water.

Zilveren kantine: verleiden tot de betere keuze

In de zilveren kantine wordt **in ieder geval groente of fruit aangeboden en is het zichtbare aandeel betere producten in de ruime meerderheid** met producten zoals gezonde broodjes, halfvolle zuivel en fruit. Er is nog ruimte voor uitzonderingsproducten. De aankleding van de kantine verleidt tot een betere keuze.

Kwantitatief betekent dit: de kantine straalt in meerderheid gezond uit en minimaal 60% van het zichtbare aanbod bestaat uit voorkeurs- en/of middenwegproducten.

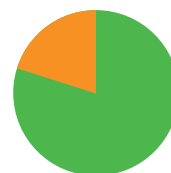


■ voorkeurs- en/of middenwegproducten
■ uitzonderingsproducten

Gouden kantine: de betere keuze spreekt voor zich

In de gouden kantine worden mensen vrijwel automatisch gestimuleerd om de betere keuze te maken, door het aanbod en de aankleding. **Het overgrote deel van de zichtbare producten is een betere keuze, en er wordt zowel groente als fruit aangeboden.** Gezond kiezen is vanzelfsprekend.

Kwantitatief betekent dit: de kantine straalt helemaal gezondheid uit en minimaal 80% van het zichtbare aanbod bestaat uit voorkeurs- en/of middenwegproducten.



■ voorkeurs- en/of middenwegproducten
■ uitzonderingsproducten

Ons ideaal voor een kantine: helemaal gezond

We leven in een wereld van overdaad en er is een groeiend probleem van overgewicht: 15% procent van de jongeren en de helft van de volwassenen lijdt hieraan. Om verdere toename te voorkomen is het vooral belangrijk dat het aanbod van eten in o.a. kantines gezonder wordt. Hierdoor wordt het maken van de gezonde keuze gestimuleerd. Wat het Voedingscentrum betreft worden in de ideale kantine dan ook alleen basisproducten uit de voorkeurs- en/of middenwegcategorie aangeboden. Omdat ons lichaam nu eenmaal voedingsstoffen nodig heeft om goed te functioneren, en de belangrijke zitten vooral in basisproducten.

Het zichtbare aanbod houdt in dat de gezonde uitstraling overal in de ruime meerderheid is: in de uitgestalde producten en in de automaten, maar ook de menukaart, het prijsbord en andere uitingen dragen hier positief aan bij.

Toelichting: voorkeurs-, middenweg- en uitzonderingsproducten

Binnen verschillende groepen voedingsmiddelen zijn sommige producten beter van samenstelling dan andere. Daarom hebben we producten onderverdeeld in drie groepen: producten die je bij voorkeur moet eten, of juist bij uitzondering (af en toe). In de groep 'voorkeur' zitten bijvoorbeeld producten met relatief meer vezels of minder calorieën. Daardoor zijn deze producten beter voor de gezondheid. In de groep 'uitzondering' zitten producten met bijvoorbeeld meer verzadigd vet of suiker. Daardoor zijn deze producten een ongezondere keuze.

Een paar voorbeelden:

Productgroep	Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Brood	Volkorenbrood, knäckebröd, roggebrood	Bruinbrood, krentenbol, speltbrood	Wit brood, croissant, beschuit
Zuivel	Karnemelk, magere melk, yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers	Halfvolle melk, chocolademelk light	Volle melk, yoghurtdrink, chocolademelk
Water, koffie, thee	Water, koffie en thee zonder suiker		Koffie en thee met suiker en/of volle koffiemelk
Frisdrank	Light frisdrank ≤ 4 kcal/100 ml	Frisdranken met ≤ 30 kcal/100 ml én maximum van 110 kcal/portie	Frisdrank regular, sportdrinkjes
Olie en vetten	Halvarine, olie, vloeibaar bak- en braadvet	Zachte margarine, vloeibaar frituurvet	Harde margarine in een wikkel, roomboter, hard frituurvet
Koek	Plakje ontbijtkoek	Kleine mueslireep	Roze koek
Ijs	≤ 75 kcal/portie Bijv. waterijs zoals Raket en Festini	≤ 110 kcal/portie Bijv. waterijs zoals Calippo	≥ 110 kcal/portie Bijv. roomijs zoals Cornetto en Magnum

Het Vinkje

Producten met het Vinkje van Stichting Ik Kies Bewust zijn de betere keuze binnen een groep van producten. Voorbeelden van productgroepen zijn onder meer soepen, frisdranken, zuivel en vlees. Deze producten bevatten minder zout, suiker en/of verzadigd vet en voldoen daarom aan de eisen van het Voedingscentrum voor een gezonder aanbod in kantines.



Inspiratie: zichtbaar gezond in een Zilveren kantine

In de Zilveren kantine is het gezondere aanbod goed zichtbaar aanwezig in de ruime meerderheid, bij de uitgestalde producten op counters en in vitrines en in de automaten. Het gaat niet om grijpvoorraad of verkoop-aantallen, al leert de ervaring dat de verkoopaantallen ook verschuiven ten gunste van de betere producten. Dat zichtbare aanbod kan bijvoorbeeld zo worden ingevuld, uitgaande van de verhouding in een zilveren kantine (minimaal 60% voorkeurs- en/of middenwegproducten):

Op de balie

Hier kijk je naar de verhouding tussen het aantal uitgestalde producten:

- 2 appels
- 2 gezond belegde bruine broodjes
- 2 bekers halfvolle melk
- 2 zakjes chips
- 2 zakjes snoep



In een 'open' automaat met 30 selecties/facings

Je ziet alle flesjes of blikjes; hier kijk je naar de verhouding tussen het aantal facings:

- 6 facings water
- 6 cola light
- 6 sinas light
- 6 facings cola regular
- 6 sinas regular

In een 'dichte' automaat met 5 knoppen

Je ziet de flesjes of blikjes niet; hier kijk je naar de verhouding in het aantal keuzeknoppen:

- 1 knop water
- 1 knop cola light
- 1 knop sinas light
- 1 knop cola regular
- 1 knop sinas regular

De menukaart en de prijslijst dragen ook bij aan het gezonde overall beeld. Een prijslijst met alleen maar uitzonderingsproducten erop past dus niet in een gezonde kantine. De betere keuzes horen daar bij te staan.

Voorbeelden van betere keuzes in kantine

Groente en fruit

Alle soorten groente en fruit zijn een prima keuze! Het één is wel wat praktischer dan het andere in de kantine. Laat je inspireren door deze voorbeelden:

Groente	(kleine) tomaatjes, mini komkommertjes, kleine paprikaatjes, worteltjes, bakje rauwkostsalade.
Fruit	handfruit als appels, sinaasappels, peren, kiwi's, bananen, mandarijnen. Zakje voorverpakt fruit, bakje verse fruitsalade zonder extra suikers, vruchten uit blik zonder extra suikers.

Zuivel

Binnen deze productgroep is de hoeveelheid verzadigd vet en toegevoegd suiker bepalend. De betere keuzes binnen zuivel zijn:

Zuivel	karnemelk, magere en halfvolle melk, magere kwark, magere en halfvolle yoghurt, magere vruchtenyoghurt en yoghurtdrink zonder toegevoegde suiker, chocolademelk light, magere vla en vruchtenkwark.
---------------	---

Voorbeelden van passende merkproducten: Optimel yoghurtdrink, Vifit, Fristi Geen Suiker Toegevoegd, Chocomel Light, Optimel Magere knijpyoghurt zoals Breaker Light.

Brood en beleg

Brood is een goede basis voor ontbijt, lunch en tussendoor. Er is volop keuze voor gezond beleg. Voorbeelden van de betere keuzes:

Brood	volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood, volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, krentenbol, meergranenbrood en rozijnenbrood.
Smeersels	halvarine, of margarine uit een kuipje.
Hartig beleg	verse geitenkaas, verse kaas light (8% vet), zuivelspread, gekookt ei, alle vis (vers, blik, diepvries, gerookt), beenham, magere knakworst, kipfilet, vegetarische paté, selderijsalade en komkommersalade.
Zoet beleg	jam, appelstroop, honing.

tip!

Gebruik voor tosti's ook volkoren- of bruinbrood

Voorbeelden van betere keuzes in kantine

Zoete snacks

Met zoete snacks bedoelen we koek, gebak, snoep, chocola en candybars. De betere keuzes zijn hier de opties met minder calorieën per portie (< 110 kcal). Een portie is een verpakking die meestal in een keer wordt opgegeten. Voorbeelden van minder calorierijke keuzes zijn:

Zoete snacks	rijstwafel met karamel, plak ontbijtkoek, plak kruidkoek, taaitaai, snoepjes in kleine porties en lolly's.
---------------------	--

Voorbeelden van passende merkproducten:

Fruitchips

Appelchips, Knappeltjes Zonnatura, Frispy diverse smaken, Beatz 100% fruit diverse smaken

Koeken

Snelle Jelle Mini (horecaverp. 100 stuks), Bolletje Brosse Eierkoek, Peijnenburg Ontbijtkoek (horecaverpakking 100 stuks), Special K repen Kellogs, Mueslireep Ravensberger, Special K-mini breaks (naturel, choco, aardbei), Mueslireep Fruit Zonnatura, Kellogs Biscuit Moment, Kellogg's Frosties, cereal & milkbar, Peijnenburg Tussendoor Fruit

Snoep

Läkerol (suikervrij snoepje in zes smaken), Blink (trendy doosjes, suikervrije pastilles), Pure Fruit YoYo's, Lolly (als Chupa Chups, Mao Pop, Mr Bubble), Fisherman's Friends (no sugar added) Tic Tac, klein formaat doosje Snap and Crackle, Smint (suikervrij), Leev Bio Fruit Energy, Leev Bio Pastilles Munt, Wybert, keelpastilles in drie smaken, Yuno Freaky-Fruits, Lakrisal, salmiakpastilles, Jimmy's zoete popcorn, Mentos Get Fresh, drop sugarfree, Frisia Winegums

Candy-bars

Rolo mini, KitKat Singles, dus verpakt per 1 los reepje, Brinky Choco Wafel, Kellogg's Coco Pops Graanreep Melk, Kellogg's Special K Chocolate, Kellogg's Special K mini breaks Chocola, Hero B'Tween melk of puur (= niet B'Tween Big 50 g)

Hartige snacks

Hartige snacks zijn zoutjes, chips, gefrituurde snacks en noten. De betere keuzes zijn hier de opties met minder calorieën per portie (< 110 kcal). En het is sowieso belangrijk om te frituren in vloeibaar vet. Een portie is een verpakking die meestal in een keer wordt opgegeten. Voorbeelden van minder calorierijke keuzes zijn:

Hartige snacks	popcorn, rijstwafels en kleine verpakkingen van zoutjes.
-----------------------	--

Voorbeelden van passende merkproducten: Leev Biocrackers (volkoren, diverse smaken), Pom-Bar Chips (chips in beervorm, uitdeelzak), Panocho Mais-snack, Leev noten & fruit, Yuno Wacko Waves groentechips, Jimmy's zoute popcorn, Pop chips (4 smaken), Pipa's Zonnebloempitten, Lu Tuc Pocket, Nibb it (horecaformaat), Lays Potato Heads (uitdeelzak).

IJs

Ook bij ijs gaan we uit van een portie met minder dan 110 calorieën. Vaak voldoet water- en fruitijs hieraan.

Voorbeelden van passende merkproducten: Raket, Mini-Twister, Bevroren Fruit op een stokje, Max Adventures X-pop / Max Funny Finger, Festini, Split, Solero, Calippo

Voorbeelden van betere keuzes in kantines

Dranken

Water is de beste keuze, daarom hoort gratis drinkwater tot de standaardcriteria. Ook in koffie en thee zonder suiker zitten geen calorieën en zijn daarom heel geschikt. Dranken met minder calorieën kunnen ook.

De betere keuzes zijn:

Dranken	light-frisdranken, ijsthee light, alcoholvrij/arm bier, vruchtendrank light, laagcalorische frisdranken < 30kcal/100 ml
----------------	---

Bij flesjes van 500 ml ligt het wat anders. Vanwege de grote hoeveelheid is hier de richtlijn < 22 kcal/100 ml.

Voorbeelden van passende merkproducten:

Frisdranken ≤ 4 kcal /100 ml:

7-Up light, Aquarius Zero Lemon, AA Drink Sportwater, Cola Light en Cola Zero, Crystal Clear, Fanta Orange Zero, Fernandes Light, Lipton Ice-Tea Zero, Pepsi Light, Royal Club Tonic Light, Royal Club Cassis Light, Sisi Fruitwater, Sprite Zero, Wicky Zero.

Laagcalorische frisdranken ≤ 30 kcal/100 ml:

AA Drink Isotone, DubbelFriss light, Hero Water; diverse smaken, Holy Soda, Lipton Ice Tea Green, Lipton T Fusions, Rivella, Saskia Vitaminewater, Sisi No Bubbles, Sourcy Vitaminwater, Spa Fruit koolzuurhoudend, Taksi Geen Suiker Toegevoegd, Vita Coconutwater natural.

Laag calorische frisdranken ≤ 30 kcal /100 ml die alleen zijn toegestaan in ≤ 33 cl verpakking:

AA Drink Pro Energy (33 cl), Aquarius, Lemon, Blueberry, Soft Citrus (33 cl), Capri Sun appel (20 cl), DubbelFriss (27,5 cl), Dr Pepper (33 cl), Extran Hydro (33 cl), Hero Kokoswater (25 cl), Nestea Peach (33 cl), Roosvicee Fruitig Drinkje(20 cl), Roosvicee 50/50; alle smaken behalve Paarsfruit (20 cl), Sisi sinas (20 cl en 25 cl), Sprite (33 cl) Taksi Splash (20 cl), Vita Coconutwater smaakjes (33 cl) , Wicky Fruitzacht; alle smaken (20 cl), Wicky Fruitdrink framboos (20 cl), Wicky Ice Tea (20 cl).

Warme maaltijden

Worden maaltijden zelf samengesteld, dan moeten alle gebruikte producten een betere keuze zijn. Voor kant-en-klare maaltijden worden maaltijden met het Vinkje gekozen of de criteria uit de Richtlijnen Voedselkeuze gebruikt.

Groente	alle soorten verse groente (rauw en gekookt), groente uit diepvries, blik of pot (zonder toevoegingen).
Aardappelen/ Pasta/Noedels	gekookte aardappelen, gepofte aardappel, volkoren pasta, couscous en aardappelpuree.
Rijst	zilvervliesrijst en meergranenrijst.
Peulvruchten	alle soorten peulvruchten, ook uit blik of pot zonder saus.
Vlees	biefstuk, runderbak- en braadlappen, rundertartaar, entrecote, kipfilet, hamlap, ribkarbonade, varkensfilet, varkensfricandeau, varkenshaas en kippenbout zonder vel.
Bereidingsvet	alle soorten halvarine, alle soorten olie, vloeibaar bak- en braadvet, margarine met minder dan 70% vet, zachte margarine of margarineproduct met meer dan 70% vet (in kuipje) en vloeibaar frituurvet.

Achtergronden bij gezondere kantines

Gezonde uitstraling helpt om gezond te kiezen

Onderzoek laat zien dat de keuze voor gezond stijgt bij een goede presentatie. Dit is makkelijk te realiseren, met aanpassingen in het assortiment én in de presentatie. Zorg voor volop gezonde producten met een aantrekkelijke uitstraling, veel variatie en een kleiner aandeel ongezonde opties. Zet ongezonderere producten achteraan en plaats de gezonde producten juist vooraan, op ooghoogte en naast de kassa. Geef ze aantrekkelijke namen, of stel een menu samen met gezonde opties, bijvoorbeeld standaard voor een gereduceerde prijs een broodje, water en een stuk fruit. Zo wordt gezond kiezen leuk, aantrekkelijk en makkelijk.

Geleidelijk een gezonde(re) kantine worden... of in één keer

Het aanbod kan geleidelijk worden aangepast. Door eerst het bestaande assortiment met gezonde(re) producten aan te vullen en die vooral zichtbaar te laten zijn. Om vervolgens het aandeel van die betere keuzes in alle productgroepen te vergroten. Maar het kan sneller. Bijvoorbeeld door tegelijkertijd ook wat ongezonderere producten uit het assortiment te halen. Wil je in één keer om? De kerst- en zomervakanties zijn mooie momenten om de gewenste veranderingen door te voeren, zodat het nieuwe seizoen meteen goed van start gaat.

Hoe ziet de kantine er uit?

Behalve het aanbod is ook de sfeer in de kantine belangrijk. Zijn alle gewonnen (sport)prijzen zichtbaar, fraaie foto's van belangrijke wedstrijden of van de teams, vaantjes van toernooien – allerlei positieve, activerende dingen... of valt het oog vooral op reclame voor ongezonderere producten?

Stimuleer water drinken, vooral bij de jeugd

Ons lichaam heeft vocht nodig. Water is dan een gezonde en duurzame optie. Deze 0-calorieën dorstlesser is overal verkrijgbaar. Het komt gewoon uit de kraan! Daarnaast is kraanwater erg goedkoop en beter voor het milieu. Het hoeft niet verpakt te worden in een flesje, niet vervoerd te worden naar een winkel en niet gekoeld te worden. Zorg daarom dat mensen makkelijk en hygiënisch water kunnen drinken. Kies voor:

- een speciaal watertappunt voor drinkwater, aangesloten op de waterleiding,
- een watercooler,
- of kannen met kraanwater en bekers op de bar.

Hoe vroeger kinderen leren water te drinken, hoe beter. Zij raken dan niet gewend aan een zoete smaak en zullen dan ook minder vragen om zoete drankjes. Wist je dat wanneer kinderen tussen de 7 en 18 jaar water gaan drinken in plaats van suikerhoudende frisdrank of vruchtendrank, ze elke week bijna 40 klontjes suiker minder binnen krijgen? Gemiddeld scheelt dat 90 calorieën per dag.

Vastleggen in beleid

Een sportvereniging, organisatie of school heeft beleid, ook ten aanzien van het aangeboden eten en drinken. Of de ambitie nu ligt bij een zilveren of gouden kantine; het is belangrijk om de ambitie en de visie hierop vast te leggen in het beleid of de filosofie van de vereniging. Zo wordt gezonde en duurzame voeding structureel verankerd en is de kans het grootst dat het gezonde gedrag van de organisatie een gewoonte wordt.



www.voedingscentrum.nl/kantines

