

Stap voor stap naar een gezondere school

Het voedingsbeleid op je school gezond maken hoeft niet ineens. Het kan ook stap voor stap. Deze lijst biedt daar inspiratie voor. De meest linkse kolom is het ideaalbeeld. Als je voor de producten in deze kolom kiest op jouw school, dan zit je meteen goed voor het vignet Gezonde School. Als je nog niet zo ver bent, haal je inspiratie uit de kolom 'Op weg'.

Beste keuze (voor vignet Gezonde School)	Op weg	Liever niet op school
Ochtendpauze en lunch		
Groente en fruit		
• Stuk fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn • Zakje gesneden fruit, zoals appelpartjes en peerpartjes • Bakje verse fruitsalade • Gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker, mits niet gedronken, zoals cupjes AH 100% fruit • Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (max 1 handje per dag) zoals rozijnen, pruimen abrikozen, vijgen, appeltjes • Handje studentenhaver * • Verse dadels • Fruit uit blik op sap, zoals ananas of mandarijn op sap	• Fruit uit blik zoals ananas en mandarijn op siroop	• Gesuikerd gedroogd fruit, zoals gekonfijte dadels • Gedroogd fruit met een yoghurt en chocoladelaagje • Slurpfruit • Vruchtensap
• (Snack)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes	• Olijven • Augurk • Zilveruitje	
Broodsoort		
• Volkoren of bruin brood • Volkoren knäckebröd • Roggebrood • Mueslibol • Matze volkoren • Cracotte volkoren	• Volkoren beschuit • Knäckebröd • Cracotte • Matze naturel • Wit brood • Krentenbol	• Croissant • Suikerbrood
Beleg		

Brood besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje		
Beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals: • 20+ of 30+ kaas • 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout • Hüttenkäse • Light zuivelspread • Verse geitenkaas • Ei • Alle soorten vis, zoals (gerookte) zalm, makreel en haring	• Vleeswaren zoals achterham, beenham, casselerrib, kipfilet, magere knakworst en magere smeerpaté • Selderij-, kool-, farmer-, komkommersalade • Sandwichspread • Voorverpakte humus • Groentespread	• Roquefort • Brie • Feta • 48+ kaas • Vlees-, huzaren-, ham-prei-, kip-kerriesalade • Krab-, tonijn-, zalm-, garnalensalade
• Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker	• Gewone pindakaas	• Hazelnootpasta
• Onbewerkt fruit, zoals plakjes banaan, appel en avocado • Bewerkt fruit, zoals fruit in blik of glas op sap (uitgelekt) • Gedroogd of gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker	• Jam • Honing • (Appel)stroop • Vruchten- en chocoladehagelslag • Chocoladehagel of vlokken	• Chocoladepasta • Hazelnootpasta • Kokosbrood
Zoete snacks		
Roggewafel	• Soepstengel • Rijstwafel naturel • Rijstwafel appel-kaneel • Sultana (1 stuk) • Evergreen (1 stuk) • Klein koekje / biscuitje • Ontbijtkoek (dun plakje) • Mini eierkoek	• Grote koeken, zoals gevulde koek, stroopwafel en roze koek • Chocoladerepen en candybars • Heel pakje Sultana • Heel pakje Evergreen, Milkbreak etc. • Snelle Jelle
Hartige snacks		
• Noten zonder zout of suiker * • Naturel popcorn • 30+ kids kaasje	• Noten met zout * • Mini Bifi worst • Babybel • Gezoute of gezoete popcorn • Rijstwafel kaas	• Chips • Zoutjes • Noten met suikerlaagje (zoals suikerpinda's) of borrelnoten * • Kaasdipper

Drinken		
• Water • (Lauwe) thee zonder suiker • Magere en halfvolle melk en karnemelk • Drinkyoghurt, met minder dan 6 gram suiker per 100 gram • Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium	• Light-frisdrank met maximaal 4 kcal/100 ml	• Volle melk • Chocolademelk • Frisdrank • Limonadesiroop en diksap • Sap

Traktatie		
• Groente en fruit in een leuk jasje • Uitdeel 30+ kaasjes • Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals doosje rozijnen, handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes. • Cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas	• Ontbijtkoek • Mini Eierkoek • Noten met zout * • Mini Bifi worst • Babybel • Kaasdipper	• Grote koeken • Chips • Grote snacks • Grote zakken snoep

* Let op: geef kinderen onder de 4 jaar geen hele pinda's of noten. Bij jonge kinderen zijn het gebit en de mondspieren nog niet volledig ontwikkeld. In hele noten kunnen ze zich verslikken. Ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken.