

Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen

geef jongeren gezonde keuzes





De Adviseurs Eetomgevingen stellen zich voor

Wij zijn de Adviseurs Eetomgevingen van het Voedingscentrum. Dagelijks trekken wij door het land om scholen in het voortgezet (gespecialiseerd) onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs gratis te ondersteunen bij het gezonder en duurzamer maken van de schoolkantine. Wij denken graag mee, geven advies en beantwoorden vragen.

Kunnen we je helpen? Je kan ons altijd bellen of mailen.

*Een gezonde groet,
de Adviseurs Eetomgevingen*



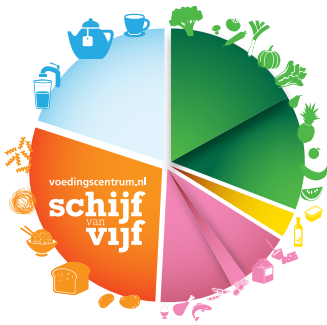
070 — 306 88 75



degezondeschoolkantine@voedingscentrum.nl

www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine

Samen steeds gezonder



In 2003 is het programma de Gezonde Schoolkantine van het Voedingscentrum gestart. Sindsdien zijn honderden scholen bezig met het gezonder maken van de schoolkantine. Hierdoor kunnen jongeren opgroeien in een gezondere schoolomgeving, waar ze makkelijker gezondere keuzes kunnen maken. Dit geeft jongeren een duwtje in de goede richting. En een gezonde leefstijl hangt weer samen met betere schoolprestaties. Jouw inzet is dus heel waardevol! En wij helpen je graag.

Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen

Door (kleine) veranderingen kun je de kantine steeds gezonder maken. Maar wat is een gezondere kantine, hoe richt je die in, en welke producten passen daarbij? Het Voedingscentrum heeft een richtlijn opgesteld om scholen hierbij te helpen. Dit is de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen. De Schijf van Vijf is hiervoor de basis.

Samenvatting Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen

	ZILVER	GOUD	IDEAAL
Aanbod			
In elke aanwezige product- en maaltijdgroep wordt minstens één betere keuze aangeboden.	✓	✓	✓
Het merendeel van het aanbod bestaat uit betere keuzes.	60% betere keuze	80% betere keuze	100% Schijf van Vijf
Verse groente of fruit wordt opvallend aangeboden.	groente en/of fruit	groente en fruit	groente en fruit
Water drinken wordt gestimuleerd.	✓	✓	✓
Uitstraling			
Voldoet aan de 3 basis uitstralingspunten:			
1 Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod in de kantine staan alleen betere keuzes.	✓	✓	✓
2 Op de opvallende plaatsen in automaten staan alleen betere keuzes.	✓	✓	✓
3 Als bij de kassa eten en/of drinken wordt aangeboden, staan daar alleen betere keuzes.	✓	✓	✓
Voldoet aan de aanvullende uitstralingspunten:	3 of meer	5 of meer	alle 6
1 Groente en fruit zijn aantrekkelijk gepresenteerd.			
2 Op de looproute zie je Schijf van Vijf producten en dagkeuzes het eerst.			
3 Bij (aanprijs)acties worden alleen betere keuzes aangeboden.			
4 Op de menukaart of prijslijst staan voor minimaal 50% betere keuzes.			
5 Op beeldmateriaal in de kantine staan alleen betere keuzes.			
6 Reclames op automaten van eten of drinken laten alleen producten uit de Schijf van Vijf zien.			
Beleid			
De gezondere schoolkantine is vastgelegd in het schoolbeleid.	✓	✓	✓

Ga voor de betere keuze

In een gezondere kantine bestaat het merendeel van het eet- en drinkaanbod uit betere keuzes. Weekkeuzes vormen de minderheid of zijn zelfs helemaal niet aanwezig.

Het verschil tussen betere keuzes en weekkeuzes

Betere keuzes

Hieronder vallen Schijf van Vijf-producten én dagkeuzes.

Voorbeelden van Schijf van Vijf-producten zijn groente, fruit, water, volkoren brood, halfvolle melk en 30+ kaas.

Voorbeelden van dagkeuzes zijn een koekje, waterijsje, enkele olijfjes, theelepel honing of tomatenketchup. Het advies aan consumenten is om niet meer dan 3 tot 5 van deze dagkeuzes te nemen op een dag.

Weekkeuzes

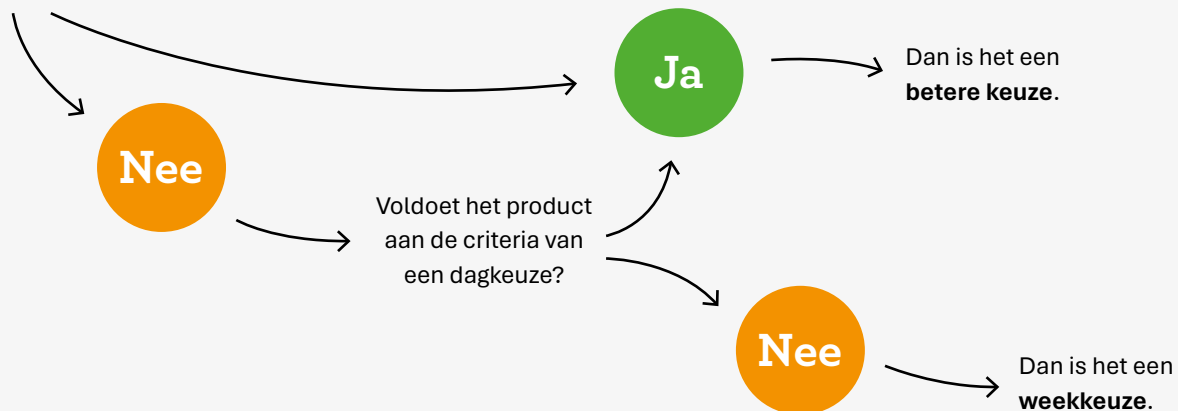
Hieronder vallen producten of porties die veel calorieën, verzadigd vet en/of zout bevatten.

Voorbeelden van weekkeuzes zijn een witte pistolet, croissant, zakje chips, blikje frisdrank of saucijzenbroodje. Het advies aan consumenten is om niet meer dan 3 keer in de week een weekkeuze te nemen.

Bekijk de criteria van Schijf van Vijf-producten en dagkeuzes op pagina 11.

Hoe weet je of een product een betere keuze is?

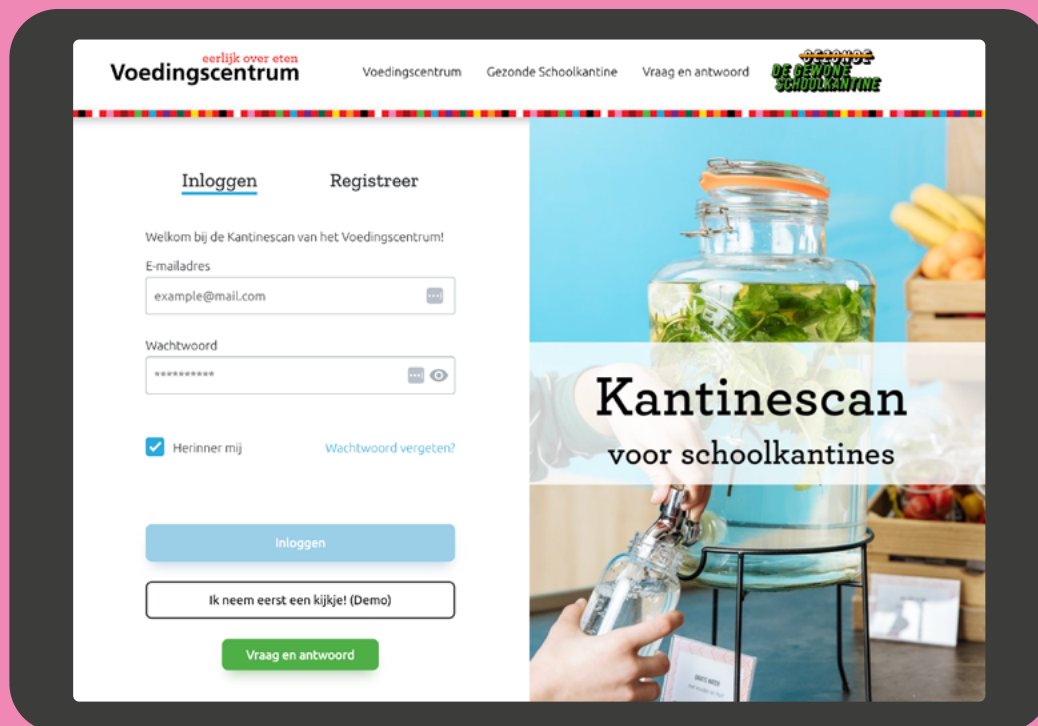
Staat het product in de Schijf van Vijf?



Verschillende product- en maaltijdgroepen

Het eet- en drinkaanbod in kantines is op te delen in productgroepen. Voor elke productgroep zijn criteria opgesteld om te bepalen of een product een betere keuze is. De productgroepen zijn: groente; fruit; brood, aardappelen, graanproducten; peulvruchten, ei, vis, vlees, vleesvervangers; noten; zuivel; smeer- en bereidingsvetten; dranken; overige producten.

Veel kantines bieden samengestelde producten aan zoals belegde broodjes, salades, soepen of warme maaltijden. Dit zijn combinaties van twee of meer ingrediënten. De verschillende maaltijdgroepen zijn belegde broodjes, lunchmaaltijden, hoofdmaaltijden en overige maaltijdgerechten.



De Kantinescan

Om alle scholen te helpen bij het toepassen van de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen, kan de Kantinescan van het Voedingscentrum gebruikt worden. Met deze online tool kun je het eet- en drinkaanbod van de schoolkantine invullen en krijg je inzicht in hoeverre jouw kantine voldoet aan de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen.

De Kantinescan:

- ➔ beoordeelt of een product voldoet aan de criteria Schijf van Vijf, dagkeuze of weekkeuze.
- ➔ berekent of er in elke productgroep een betere keuze aanwezig is.
- ➔ berekent de verhouding betere keuzes en weekkeuzes over het hele aanbod.
- ➔ beoordeelt of de kantine voldoet aan de verschillende uitstralingspunten. Wanneer een uitstralingspunt niet van toepassing is op jouw kantine, kun je dat aangeven. Dit heeft géén negatieve invloed op je score.
- ➔ geeft advies op maat voor jullie kantine.
- ➔ beoordeelt of jullie kantine voldoet aan niveau zilver, goud of ideaal voor een Schoolkantine Schaal.

Je kunt dus zelf aan de slag gaan met de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen op www.voedingscentrum.nl/kantinescan



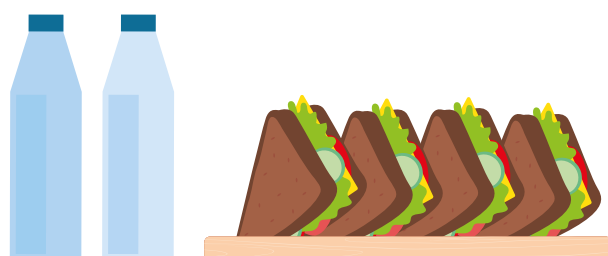
De kantine biedt in elke product- en maaltijdgroep minstens één betere keuze aan

Om te voldoen aan dit punt bied je in alle aanwezige product- en maaltijdgroepen een betere keuze aan.

Productgroepen	Voorbeelden van betere keuzes
Fruit	Vers fruit
Groente	Verse groente
Brood en ontbijtgranen	Volkoren brood en havermout
Aardappelen en graanproducten	Aardappelen, volkoren pasta en zilvervliesrijst
Peulvruchten, ei, vis, vlees en vleesvervangers	Kikkererwten, ei, vette vis, mager vlees en tofu
Zuivel	Magere en halfvolle melk, plantaardige dranken
Kaas	30+ kaas en mozzarella
Smeer- en bereidingsvetten	Halvarine en plantaardige oliën
Dranken	Water, thee en koffie
Snacks*	Fruit, rauwkost, ongezouten noten, volkoren tosti met gezond beleg

Maaltijdgroepen	Voorbeelden van betere keuzes
Belegd broodje	Volkoren bol met halvarine, tomaat, mozzarella en rucola
Lunchmaaltijd	Kleine portie volkoren couscoussalade met tomaat, komkommer, mozzarella, olijfolie en azijn
Hoofdmaaltijd	Grote portie volkoren pasta met groente gebakken in vloeibare margarine, geraspte 30+ kaas en ongezouten, gehakte amandelen
Overige maaltijd/gerecht	Saladeshaker met sla, ongezouten nootjes en een dressing van olie of een bakje halfvolle yoghurt met gesneden fruit en een lepel muesli

** Voor de productgroep snacks mogen ook betere keuzes uit andere productgroepen (behalve drank) aangeboden worden als alternatief.*



De kantine biedt over het gehele aanbod betere keuzes aan

Om te voldoen aan dit punt moet het percentage betere keuze in zowel het uitgestalde aanbod als in de automaten voldoen.

		
60% betere keuze	80% betere keuze	100% Schijf van Vijf

De kantine biedt verse groente en/of fruit opvallend aan

Voor zilver moet minimaal een stuk fruit of groente opvallend geplaatst zijn. Voor goud moet zowel een stuk fruit als groente opvallend geplaatst zijn.

		
groente en/of fruit	groente en fruit	groente en fruit

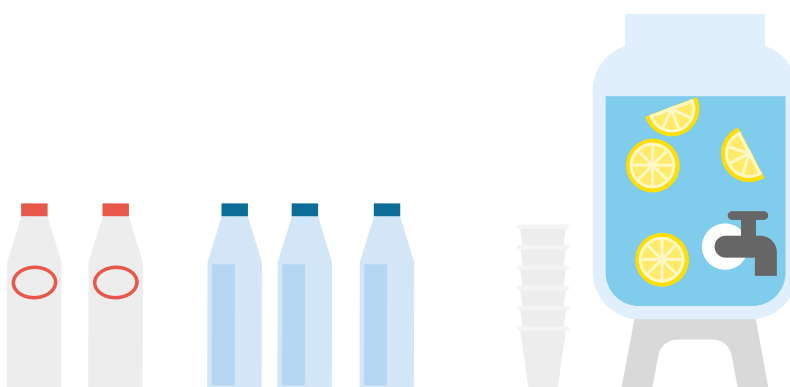
Voorbeelden groente aanbieden	Voorbeelden fruit aanbieden
(Snoep)groente, zoals tomaatjes, komkommer en paprika's	(Hand)fruit, zoals banaan, appels en druiven
Rauwkost met dipsaus, zoals hüttenkäse	Fruit met magere of halfvolle yoghurt
Groente op brood, zoals plakjes tomaat, komkommer, paprika en avocado	Fruit op brood, zoals plakjes appel, banaan, peer, ananas en aardbeien
Saladeshaker met verschillende soorten groente	Fruitsalade met verschillende soorten fruit

De kantine stimuleert water drinken

Om te voldoen aan dit punt moet water altijd beschikbaar zijn, zowel in het uitgestalde aanbod als in een automaat.

Voorbeelden van water aanbieden

- Watertappunt
- Waterkannen of watertap op de balie of tafel
- Waterflesjes in de koelvitrine
- Waterflesjes op de balie of in een automaat



Uitstraling

De kantine voldoet aan de 3 basis uitstralingspunten

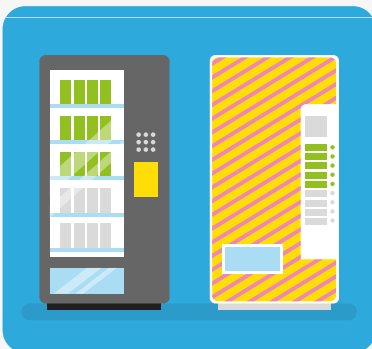
Naast het aanbieden van gezondere producten, hebben de plaatsing en presentatie van deze producten ook invloed op de keuzes van leerlingen of studenten. Deze plaatsing- en presentatietechnieken noemen we uitstralingspunten. De eerste 3 uitstralingspunten zijn de basis voor iedere zilveren, gouden of ideale kantine.



1 Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod in de kantine staan alleen betere keuzes.

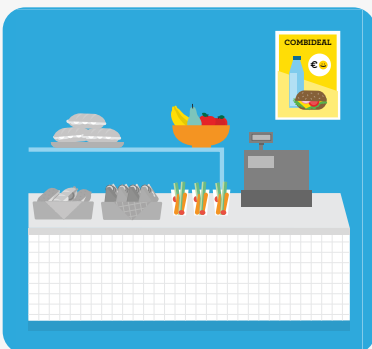
Plaats betere keuzes op de opvallende plaatsen zoals vooraan, op ooghoogte, een verhoging, binnen handbereik of op andere plekken van een balie die het eerste in het oog vallen. Plaats weekkeuzes juist achteraan of niet zichtbaar. Plaats groente en fruit en water in elk geval opvallend omdat dit basisvoorwaarden zijn van een gezonde schoolkantine.

Als je de Kantinescan invult, wordt dit automatisch beoordeeld.



2 Als er automaten zijn, dan staan op de opvallende plaatsen in de automaten alleen betere keuzes.*

De opvallende plaatsen in een automaat zijn de bovenste helft en de laden op ooghoogte. Wordt er een lade extra uitgelicht met verlichting? Dan zien we dat ook als opvallende plaatsing. Hier mogen dan alleen producten uit de Schijf van Vijf of dagkeuzes staan.



3 Als eten of drinken wordt aangeboden bij de kassa staan daar alleen betere keuzes.

Het gaat hier om producten die bij de kassa liggen, waardoor leerlingen of studenten ze gemakkelijk kunnen pakken of bestellen als ze afrekenen, of in de rij staan te wachten.

** Dit punt geldt alleen voor scholen met een automaat.*

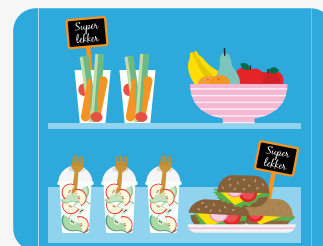
De kantine voldoet aan aanvullende uitstralingspunten

Naast de drie basis uitstralingspunten kun je het keuzegedrag van leerlingen of studenten op nog meer manieren positief beïnvloeden; de aanvullende uitstralingspunten. Hoe meer uitstralingspunten je toepast, hoe gezonder de uitstraling van je kantine. Wanneer een uitstralingspunt niet van toepassing is op jouw kantine, kun je dat aangeven in de Kantinescan. Dit heeft géén negatieve invloed op je score.

1

Groente en fruit zijn op een aantrekkelijke manier gepresenteerd.

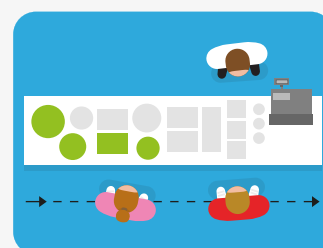
Presenteer groente en fruit aantrekkelijk en opvallend door het bijvoorbeeld aan te bieden in voorgesneden porties, verwerkt op broodjes of in maaltijden, in schalen of manden op de balie.



2

Op de looproute door de kantine zijn betere keuzes het eerste te zien.

Zorg ervoor dat je op het eerste deel van de looproute alleen betere keuzes tegenkomt. Pas later in de route kom je eventueel langs weekkeuzes. Als jullie een (online) bestellijst of menukaart hebben, zet dan de betere keuzes bovenaan.



3

Bij (aanprijs)acties worden alleen betere keuzes aangeboden.

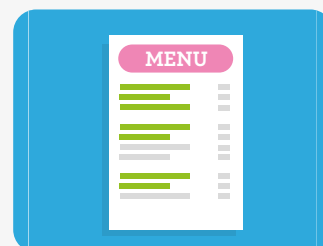
Denk aan acties waarbij twee producten samen voor een lagere prijs worden aangeboden, zoals een belegd broodje met een flesje water. Ook bij andere aanbiedingen en spaaracties promoot je alleen betere keuzes.



4

Op de menukaart/prijslijst staan voor minimaal 50% betere keuzes.

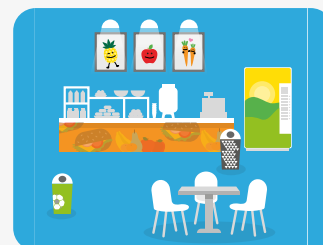
Minimaal de helft van het aanbod op de menukaart/prijslijst bestaat uit betere keuzes. Heb je een verzamelterm, zoals 'diverse broodjes'? Dan mag je deze meerekenen als betere keuze wanneer minimaal de helft van deze broodjes een betere keuze is.



5

Op beeldmateriaal van eten en drinken staan alleen betere keuzes.

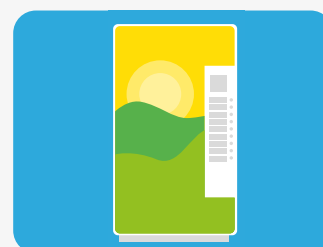
Bij beeldmateriaal kun je denken aan merknamen en afbeeldingen die zichtbaar zijn op posters, schermen, flyers, prullenbakken, tafelbordjes, menukaarten of decoratiemanden. Zorg voor beeldmateriaal van betere keuzes, of bijvoorbeeld van mensen of natuur. Je kunt gratis posters bestellen via www.voedingscentrum.nl/posters



6

Als er automaten zijn, dan laten reclames op automaten van eten en drinken alleen producten uit de Schijf van Vijf zien.*

Er staat bijvoorbeeld een afbeelding van water of fruit op de automaten. Afbeeldingen zonder eten of drinken kunnen natuurlijk ook. Denk aan afbeeldingen van mensen of natuur.



* Dit punt geldt alleen voor scholen met een automaat.

De gezondere kantine is vastgelegd in het schoolbeleid

Heb je de kantine gezonder ingericht? Het vastleggen van je gezondere kantine in het schoolbeleid is een voorwaarde voor elk niveau.

Werk in 4 stappen naar een (voedings)beleid

1 Teken de Ambitieverklaring

Met het tekenen van de Ambitieverklaring laten jullie zien dat jullie school zich gaat inzetten voor een gezonde eetomgeving op school. Na het tekenen van de Ambitieverklaring ontvangen jullie het collectiebord waarmee jullie aan iedereen op school kunnen laten zien dat jullie werken aan een gezonde eetomgeving voor jullie leerlingen en studenten.

[Teken de ambitieverklaring](#)



2 Bepaal jullie visie en ambitie

In het voedingsbeleid schrijven jullie op wat jullie visie en ambitie omtrent voeding is. De visie is de kijk of mening van jullie school op gezonde voeding. Ambitie is het streven om een bepaald doel te bereiken omtrent gezonde voeding.

3 Bepaal de onderwerpen die jullie in het voedingsbeleid zetten

Jullie kunnen het beleid zo simpel of groots maken als jullie willen, maar maak het passend bij de visie en ambities van jullie school. De volgende 2 punten moeten in ieder geval in het beleid staan.

'Onze kantine voldoet aan de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen.'

'Ieder jaar brengen wij het aanbod en de uitstraling van de kantine in kaart met de Kantinescan en rapporteren we de uitkomsten aan de directie.'

Daarnaast beschrijven jullie de onderwerpen die jullie belangrijk vinden en/of aandacht aan geven in de school. Wat doen jullie om gezond eten op school de normaalste zaak van de wereld te maken?

Inspiratie voor onderwerpen in het voedingsbeleid en een voorbeeldbeleid staan op onze website.

www.voedingscentrum.nl/beleid



4 Maak jullie beleid zichtbaar voor iedereen

Zorg dat het beleid altijd beschikbaar en makkelijk toegankelijk is, bijvoorbeeld op de website of in de schoolgids. Zo kan iedereen het terugvinden en weten leerlingen, studenten, ouders en medewerkers hoe jullie als school bijdragen aan het stimuleren van gezonde en duurzame voedselkeuzes.

Achtergrond

Criteria per product- en maaltijdgroep

Wil je precies weten welke producten betere keuzes zijn? Bekijk hier dan de criteria van de meest voorkomende product- en maaltijdgroepen. De voedingswaarde van een product staat altijd op de verpakking. De Kantinescan berekent automatisch of een product voldoet als betere keuze.

Afkortingen

1cal	kilocalorie	VZ	voedingsvezel
TotS	totaal suiker	B12	vitamine B12
VV	verzadigde vetzuren	TS	toegevoegd suiker
Ca	calcium	g	gram
TV	transvetzuren	Fe	ijzer
B1	vitamine B1		



Groente en fruit

Groente	Fruit
Alle onbewerkte groenten staan in de Schijf van Vijf	Alle onbewerkte fruitsoorten staan in de Schijf van Vijf
Groente bewerkt (geen drank):	Fruit bewerkt (geen drank):
VV ≤ 0,5 g/100 g	VV ≤ 0,2 g/100 g
TV ≤ 0,1 g/100 g	TV ≤ 0,1 g/100 g
Zout niet toegevoegd	Zout niet toegevoegd
TS niet toegevoegd	TS niet toegevoegd

Brood, aardappelen en graanproducten

Brood	Droge producten zoals crackers	Aardappelen (bereid product)	Ontbijtgranen	Rijst, pasta, couscous, gierst, quinoa (bereid product)
VZ ≥ 4,5 g/100 g	VV ≤ 1,0 g/100 g	VV ≤ 0,1 g/100 g	VV ≤ 2,0 g/100 g	VV ≤ 0,2 g/100 g
	TV ≤ 1,0 g/100 g	TV ≤ 0,1 g/100 g	TV ≤ 0,1 g/100 g	TV ≤ 0,1 g/100 g
	VZ 6,0 g/100 g	Zout niet toegevoegd	VZ ≥ 8,0 g/100 g	VZ ≥ 2,1 g/100 g
	Zout ≤ 1,125 g/100 g	TotS niet toegevoegd	Zout ≤ 0,69 g/100 g	Zout niet toegevoegd
	TotS ≤ 8,5 g/100 g		TotS niet toegevoegd (alleen suiker uit Schijf van Vijf product zoals gedroogd fruit)	TotS niet toegevoegd

Vis, peulvruchten, vlees, ei, vleesvervangers

Vis	Peulvruchten, bewerkt of onbewerkt	Vlees, onbewerkt	Ei	Kant-en-klare vleesvervangers
Alle onbewerkte vissoorten staan in de Schijf van Vijf. Voorbeelden: verse en vers ingevroren vis, inclusief schaal- en schelpdieren Bewerkte vis staat in de Schijf van Vijf als het gaat om minimaal 70% vis en als: Zout <2,5 g/100 g	VV ≤ 0,8 g/100 g	VV ≤ 5,0 g/100 g	Bereid zonder bereidingsvet of met bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, mits niet gefrituurd en zonder zout	VV ≤ 2,5 g/100 g
	TV ≤ 0,1 g/100 g	TV niet toegevoegd		TV ≤ 0,1 g/100 g
	Zout ≤ 0,5 g/100 g	Zout niet toegevoegd		Zout ≤ 1,125 g/100 g
	TS niet toegevoegd	TS niet toegevoegd		TS niet toegevoegd
				Fe ≥ 0,8 mg/100 g
				B12 ≥ 0,24 mcg/100 g en/of B1 ≥ 0,06 mg/100 g
				Eiwit ≥ 20% van de energie van het product

Zuivel

Melk en melkproducten	Plantaardige eiwitdranken en desserts	Kaasvervanger op basis van plantaardige ingrediënten	Kaas
VV ≤ 1,1 g/100 g	VV ≤ 1,1 g/100 g	VV ≤ 14 g/100 g	VV ≤ 14 g/100 g
TV niet toegevoegd	TV niet toegevoegd	TV niet toegevoegd	TV niet toegevoegd
Zout niet toegevoegd	Zout ≤ 0,15 g/100 g	Zout ≤ 2,05 g/100 g	Zout ≤ 2,05 g/100 g
TotS ≤ 6 g/100 g	TotS ≤ 6 g/100 g	TS niet toegevoegd	TS niet toegevoegd
	Ca ≥ 80 mg/100 g	Ca ≥ 500 mg/100 g	
	B12 ≥ 0,24 mcg/100 g	B12 ≥ 0,24 mcg/100 g	
	Eiwit ≥ 20% van de energie van het product	Eiwit ≥ 20% van de energie van het product	

Smeer- en bereidingsvetten

Smeersel, olie, bak- en braadproducten
VV ≤ 30% totaal vet
TV ≤ 1 g/100 g
Zout ≤ 0,4 g/100 g
TS niet toegevoegd

Noten

Noten, bewerkt of onbewerkt
VV geen criterium
TV ≤ 0,1 g/100 g
Zout niet toegevoegd
TS niet toegevoegd

Dranken

Water, koffie, thee zonder toevoegingen
Geen criteria



Dagkeuze-criteria

Alle productgroepen

Alle productgroepen behalve dranken
Kcal ≤ 75 kcal/portie
VV ≤ 1,7 g/portie
Zout ≤ 0,5 g/portie

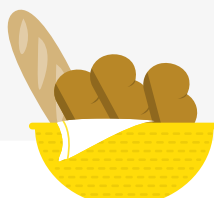
Dranken

Water, koffie en thee	Overige dranken
Kcal ≤ 75 kcal/portie	Kcal ≤ 4 kcal/100 ml
VV ≤ 1,7 g/portie	VV ≤ 1,7 g/portie
Zout ≤ 0,5 g/portie	Zout ≤ 0,5 g/portie
TS geen toegevoegd suiker	Geen alcohol
Geen alcohol	

Belegd broodje

Belegd broodje, pita of wrap

	Producten	Hoeveelheden
1.	Volkoren- of bruinbrood	Geen maximum
Bij voorkeur	Margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadvet of olie (indien dit niet wordt gebruikt, valt het belegde broodje niet meer binnen de Schijf van Vijf maar wordt het nog wel ingedeeld als betere keuze binnen de Richtlijn Eetomgevingen)	Geen maximum
Optioneel	Groente en fruit	Geen maximum
	Peulvruchten	Geen maximum
	Kaas	Maximaal 40 gram
	Vegetarisch product, ei, vis of vlees	Maximaal 100 gram
	Noten(pasta)	Maximaal 25 gram
	Gedroogd fruit	Maximaal 20 gram
	Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Geen maximum
Optioneel	Dagkeuzes*	Maximaal 1 dagkeuze bij een broodje dat 80 gram of minder weegt. Maximaal 2 dagkeuzes bij een broodje dat 80 gram of meer weegt.



Lunchmaaltijd

(Warme) lunchmaaltijd, soep of salade

	Producten	Hoeveelheden
1.	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten	Geen maximum
2.	Groente	Minimaal 75 gram
3.	Margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadvet of olie	Maximaal 15 gram
4.	Energie	Minimaal 350 kcal, maximaal 550 kcal
Optioneel	Peulvruchten	Geen maximum
	Kaas	Maximaal 40 gram
	Vegetarisch product, ei, vis of vlees	Maximaal 100 gram
	Noten	Maximaal 25 gram
	Gedroogd fruit	Maximaal 20 gram
	Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Geen maximum
Optioneel	Dagkeuzes*	Maximaal 2 dagkeuzes

Soepen en overige gerechten

Ontbijtgerecht, voorgerecht, nagerecht of soep (voor een soep geldt dat deze in ieder geval groente moet bevatten. Het gaat hierbij om verse groente, diepvriesgroente of groente uit blik of glas).

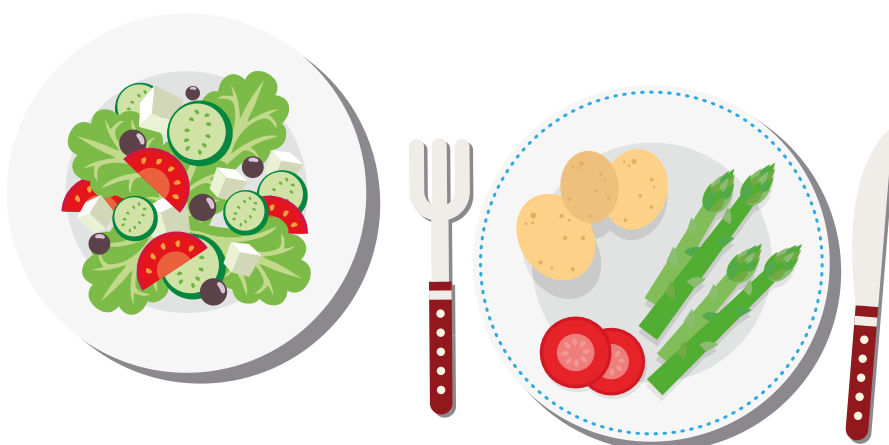
	Producten	Hoeveelheden
Optioneel	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten	Geen maximum
	Groente	Geen maximum
	Margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadvet of olie	Maximaal 15 gram
	Kaas	Maximaal 40 gram
	Vegetarisch product, ei, vis of vlees	Maximaal 100 gram
	Noten	Maximaal 25 gram
	Gedroogd fruit	Maximaal 20 gram
	Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Geen maximum
Optioneel	Dagkeuzes*	Maximaal 2 dagkeuzes

* Indien er twee dagkeuzes worden toegevoegd aan een samengestelde maaltijd, staat het eindproduct niet meer in de Schijf van Vijf, maar wordt het volgens de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen beoordeeld als betere keuze.

Hoofdmaaltijd

(Warme) hoofdmaaltijd, maaltijdsoep of maaltijdsalade

	Producten	Hoeveelheden
1.	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten	Geen maximum
2.	Peulvruchten	Minimaal 60 gram
	Vegetarisch product, ei, vis of vlees	Maximaal 100 gram
	Noten	Maximaal 25 gram
3.	Groente	Minimaal 150 gram
4.	Margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadvet of olie	Maximaal 15 gram
5.	Energie	Minimaal 400 kcal, maximaal 700 kcal
Optioneel	Kaas	Maximaal 40 gram
	Gedroogd fruit	Maximaal 20 gram
	Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Geen maximum
Optioneel	Dagkeuzes	Maximaal 2 dagkeuzes



www.voedingscentrum.nl

