

A photograph of two young boys in a canteen. The boy in the foreground is looking down at a sandwich held by the boy behind him. They are standing at a counter with various food items in wooden crates. The background shows a kitchen area with a lamp and more food.

ZO KIES JE EEN GEZONDER AANBOD

inspiratie en tips voor
een gezondere kantine

2020



DE SCHOOLKANTINE BRIGADE STELT ZICH VOOR!

Wij zijn de Schoolkantine Brigade van het Voedingscentrum. Dagelijks trekken wij door het land om scholen in het voortgezet onderwijs (vo) en middelbaar beroepsonderwijs (mbo) gratis te ondersteunen bij het gezonder 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 Schoolkantine Brigade

degezondeschoolkantine@voedingscentrum.nl

070 306 88 75

www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine

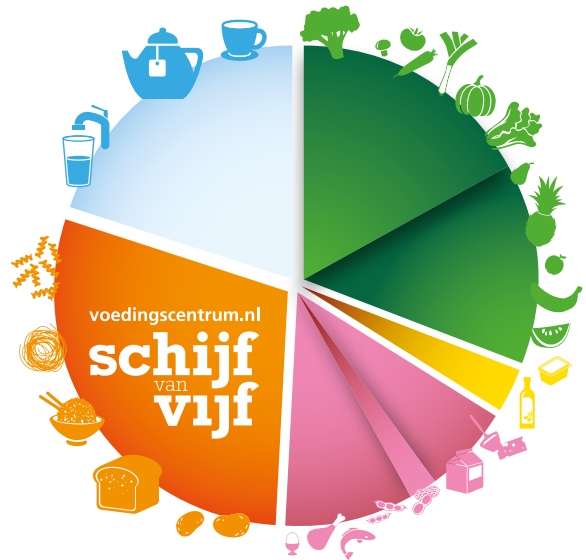
SAMEN STEEDS GEZONDER

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.

DE SCHIJF VAN VIJF IS DE BASIS

Het Voedingscentrum heeft een richtlijn opgesteld om kantines te helpen met een gezonder aanbod en uitstraling. Dit is de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen. De Schijf van Vijf is hiervoor de basis en houdt in:

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, eieren en vegetarische producten
- Magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Kleine porties ongezoeten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals water, thee en koffie



DAGKEUZES EN WEEKKEUZES

Producten die bijvoorbeeld te veel zout, suiker, verzadigd vet of te weinig vezels bevatten, staan niet de Schijf van Vijf. Ze kunnen er wel bij, maar in beperkte mate. Deze producten zijn ingedeeld in dag- en weekkeuzes:

- Een dagkeuze is iets kleins, zoals een koekje, waterijsje, honing in yoghurt of tomatenketchup. Je kunt dagkeuzes bijvoorbeeld toevoegen aan een broodje. Denk aan een lepel saus of wat olijfjes. Het advies aan consumenten is om niet meer dan 3 tot 5 van deze dagkeuzes te eten op een dag.
- Een weekkeuze is wat groter, zoals een croissant, zak chips, een glas frisdrank of saucijzenbroodje. Het advies aan consumenten is om niet meer dan 3 keer in de week een weekkeuze te nemen.

RICHTLIJN EETOMGEVINGEN VOOR SCHOLEN

Wil je meer weten? Bekijk online de brochure
Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen



STEEDS VERDER OPSCHUIVEN NAAR DE SCHIJF VAN VIJF

Producten uit de Schijf van Vijf zijn altijd goed in een kantine. Schijf van Vijf-producten vormen samen met dagkeuzes de betere keuzes. In een gezondere kantine bestaat het merendeel van het aanbod uit betere keuzes. Een klein deel van het aanbod bestaat eventueel uit weekkeuzes.

Voor de meeste weekkeuzes en dagkeuzes zijn gezondere alternatieven te bedenken (voorbeeld 1), voor andere producten kun je kiezen voor een kleinere portie (voorbeeld 2). In de tabellen laten we steeds zien hoe je door (kleine) veranderingen het aanbod in de kantine steeds gezonder maakt en dus ook steeds dichterbij de Schijf van Vijf. Jij bepaalt zelf het tempo, want het gezonder maken van de kantine hoeft niet in één keer, maar kan in stapjes.

VOORBEELD 1: GEZONDERE ALTERNATIEVEN

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER

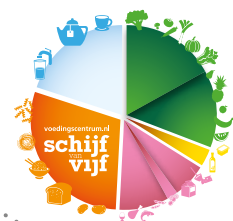


WEEKKEUZE	DAGKEUZE	SCHIJF VAN VIJF
Rookworst	Knakworst	Ei
Frisdrank	Light frisdrank	Water

BETERE KEUZE

VOORBEELD 2: KLEINERE PORTIES

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



WEEKKEUZE	DAGKEUZE	SCHIJF VAN VIJF
Zak chips	Handje chips	Handje ongezouten nootjes
Eetlepel mayonaise	Theelepels mayonaise	Halfvolle yoghurt

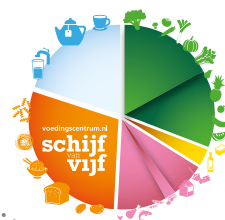
BETERE KEUZE



DRANKEN

Voldoende vocht is belangrijk voor het opnemen van voedingsstoffen en afvoeren van afvalstoffen. Het aanbieden van water is essentieel voor een gezondere kantine. Ook thee en koffie staan in de Schijf van Vijf. (Fris)dranken met toegevoegd suiker staan niet in de Schijf van Vijf. Wil je meer weten over de criteria voor de productgroep dranken? Kijk dan op pagina 37.

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



WEEKKEUZE	DAGKEUZE	SCHIJF VAN VIJF
Frisdrank, sportdrank en energiedrank	Light frisdrank met weinig of geen calorieën	(Bruisend) water, eventueel met een smaakje of bijvoorbeeld een takje munt of stukje gember
Smoothies, fruitsap en groentesap	Light fruitsap met minder calorieën	(Bruisend) water, eventueel met een smaakje of bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of citroen
Isthee	Light ijsthee met weinig of geen calorieën	Zelfgemaakte ijsthee, zonder suiker (zie recept pagina 8)
Koffie en thee met suiker en volle melk	Koffie en thee met een beetje volle melk	Koffie en thee zonder suiker, of met zoetje, suikervrije siroop, specerijen of aroma's en magere of halfvolle melk

BETERE KEUZE



GRATIS WATER

Bied water aan, bijvoorbeeld in kannen of via een watertap. Het liefst gratis. Breng eventueel op smaak met verse kruiden, specerijen of fruit. Koel het water of ververs het water en fruit elke 2 uur.

ENERGIEDRANK EN KOFFIE VOOR JONGEREN

Jongeren tussen de 13 en 18 jaar wordt aangeraden niet meer dan 1 kop/glas cafeïnerijke dranken (koffie en energiedrank) per dag te drinken. Kinderen onder de 13 jaar wordt geadviseerd helemaal geen cafeïnerijke dranken te nemen.

Ijsthee

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

3 theezakjes naar keuze, zoals rooibos met kaneel, citroen

1 sinaasappel

10 ijsblokjes

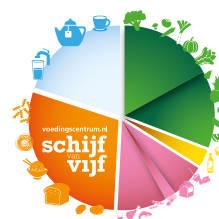
1. Breng 2 liter water aan de kook en laat hierin de theezakjes 10 minuten trekken.
2. Boen de sinaasappel goed schoon en snijd in plakken.
3. Doe de plakken sinaasappel in de thee en laat de thee afkoelen tot kamertemperatuur.
4. Laat de thee in de koelkast verder goed koud worden.
5. Verwijder de plakken sinaasappel.
6. Voeg de ijsblokjes toe en de ijsthee is klaar om te drinken.



ZUIVEL EN PLANTAARDIGE EIWITDRANKEN

Zuivel(drank) staat in de Schijf van Vijf, omdat het goede voedingsstoffen als eiwit, vitamine B12 en calcium bevat. Bied bijvoorbeeld halfvolle en magere (karne-)melk, yoghurt en kwark aan. Als zuivelproducten te veel suiker, zout of verzadigd vet bevatten staan ze niet in de Schijf van Vijf. Wil je meer weten over de criteria voor de productgroep zuivel en plantaardige eiwitdranken? Kijk dan op pagina 37.

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



WEEKKEUZE	SCHIJF VAN VIJF
Zuiveldranken met suiker	Magere en halfvolle zuiveldranken met minder suiker óf met zoetstof
Volle en halfvolle chocolademelk	Chocolademelk met weinig suiker en verzadigd vet
Vruchtenyoghurt	Naturel magere of halfvolle yoghurt met vers of diepvries fruit(puree)
Plantaardige eiwitdranken, zoals soja-, rijst- en amandelmelk	Plantaardige eiwitdranken met minder suiker en voldoende eiwit, calcium en vitamine B12
Volle melk, yoghurt en kwark	Magere en halfvolle melk, yoghurt of kwark

BETERE KEUZE



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. Ga naar

www.voedingscentrum.nl/kantinescan

Fruit en granenflip

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

30 stuks gedroogde pruimen, abrikozen, vijgen of dadels of 10 eetlepels rozijnen

1000 gram vers fruit, bijvoorbeeld 3 peren of 2 kiwi's en 500 gram druiven of aardbeien

1500 ml halfvolle yoghurt

20 eetlepels muesli

5 eetlepels noten of pitten

1. Snijd het gedroogde fruit in stukjes.
2. Maak het verse fruit schoon en snijd het in stukjes.
3. Meng de muesli met de noten of pitten.
4. Schenk in alle 10 de bekertjes wat yoghurt. Doe dan in elke beker een laag muesli, een laagje gedroogd fruit en een laagje vers fruit.
5. Herhaal dit nog een keer.



Appelkwark met rozijnen

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

10 eetlepels rozijnen

10 eetlepels muesli

5 kleine appels

1000 gram magere kwark

2 theelepels kaneel

1. Laat de rozijnen in water wellen.
2. Snijd de appels in kleine blokjes en meng met de kaneel.
3. Laat de rozijnen uitlekken en meng deze door de appels.
4. Verdeel de helft van de appelblokjes met rozijnen over 10 bekertjes.
5. Meng de rest van de appel door de kwark.
6. Verdeel het kwarkmengsel over de 10 bekertjes.
7. Verdeel de muesli over de 10 bekertjes of serveer apart.



SNACKS

Snacks zijn er in allerlei verschillende soorten. Houd de porties die je aanbiedt klein, zodat ze binnen de criteria van een dagkeuze vallen. Nog beter: er zijn allerlei lekkere Schijf van Vijf alternatieven voor de lekkere trek, die zijn altijd goed! Voor snacks die niet in de Schijf van Vijf staan, gelden de criteria voor een dagkeuze. Kijk hiervoor op pagina 38.



GRATIS SCHOOLFRUIT

Steeds meer scholen bieden gratis fruit aan. Zoek hiervoor ondersteuning bij bijvoorbeeld het EU-Schoolfruit, een samenwerking met de plaatselijke supermarkt óf vraag een ouderbijdrage.

ALTIJD EEN GOEDE KEUZE

- Stuk handfruit, zoals banaan, appels en mandarijnen
- (Snoep)groente, zoals kleine tomaatjes, komkommer en paprika's
- Kleine zakjes (maximaal 20 gram) gedroogd fruit, zoals rozijnen of dadels, eventueel gecombineerd met nootjes
- Verse groente, zoals wortel, komkommer en paprika in reepjes en in combinatie met (zelfgemaakte) yoghurt-/kwarkdipsaus of hummus (zonder zout)
- Fruitsalade waarbij verschillende soorten fruit zijn geschild en gesneden (besprenkel met wat citroen om verkleuring te voorkomen)
- Handje ongezouten nootjes
- Volkorenproducten, zoals volkoren tosti of volkoren mueslibol

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



WEEKKEUZE	DAGKEUZE	SCHIJF VAN VIJF
Snoep, zoals winegums en drop	Klein zakjes snoep met minder suiker of een kleine portie, zoals een lolly	Handje gedroogd fruit (maximaal 20 gram)
Grote koeken	Kleine portie, zoals een mini muffin of koekje	Volkoren mueslibol
Saucijzen-, frikandel- en worstenbroodje	Kleine portie, zoals een mini worstenbroodje	Volkoren tosti (zie recept pagina 27) of volkoren stokbrood met light zuivelspread
Cup-a-soup en noodlesoep	Soep met verse groente en eventueel een klein beetje zout	Soep met minimaal 75 gram groente per portie en eventueel een klein beetje zout (zie recept pagina 34)
Gefrituurde snacks, zoals kroket, kipcorn en grote loempia	Kleine snack, zoals een kleine Vietnamese loempia of een bitterbal	Snackgroente of falafelballetjes met dipsaus zonder zout (zie recept pagina 16)
Chips en zoutjes	Handje gezouten popcorn of chips	Handje ongezouten nootjes of geroosterde kikkererwtten
Ontbijtgranen met te veel suiker of verzadigd vet, zoals cornflakes en krokante muesli	Kleine portie ontbijtgranen, bijvoorbeeld een lepel als topping	Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd zout en minder suiker
Mueslireep	Kleine mueslireep met minder suiker en verzadigd vet	Zelfgemaakte muesli- of fruitrepen zonder toegevoegd suiker of zout (zie recept pagina 15)
Ontbijtkoek	Kleine portieverpakking ontbijtkoek	Volkoren rijstwafel met beleg uit de Schijf van Vijf
Candybar	Kleine mueslireep met chocolade en minder suiker en verzadigd vet	Dadel gevuld met light zuivelspread of 100% pindakaas
Roomijs, softijs en yoghurtijs	Waterijsje	Zelfgemaakte ijsjes van bevroren fruit eventueel met water of halfvolle zuivel en zonder toegevoegd suiker. Yoghurt met vers fruit en muesli (zie recept pagina 10)
Gezoete en gezouten popcorn	Kleine verpakking licht gezoete of gezouten popcorn	Popcorn zonder zout of suiker

BETERE KEUZE



BUDGETTIP

Koop grote verpakkingen ongezouten noten en gedroogd fruit en maak kleine portiezakjes of portiebakjes om te verkopen voor een klein prijsje. Maak combinaties met bijvoorbeeld pinda's, rozijnen, cashewnoten en walnoten.

Let op: het is wettelijk verplicht om op elk zakje informatie te zetten over de inhoud van het zakje. Plak dus bijvoorbeeld een sticker op elk zakje met 'Mix van nootjes en gedroogd fruit'. Als er in de zakjes noten zitten waar mensen allergisch voor kunnen zijn, moet je dit altijd duidelijk vermelden. Dit kan door het op de sticker te zetten of een bordje bij de zakjes te plaatsen. Lees meer in de Europese wet Voedselinformatie.

Energierepen

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

150 gram gedroogde dadels

60 gram ongezouten noten

50 gram havermout

50 gram rozijnen

1 theelepel geraspte sinaasappelschil of kruiden als kaneel

1. Maal de dadels met de staafmixer fijn tot een kleverige massa. Voeg eventueel een lepel water toe.
2. Voeg de noten toe en maal nog enkele seconden.
3. Voeg de andere ingrediënten toe en meng ze er met een vork door.
4. Vorm een rol van de massa en snijd de rol in 10 stukken. Druk de stukken een beetje plat.
5. Laat ze afgedekt op een koele plaats minimaal 2 uur opstijven.
6. Bewaar ze in een afgesloten doos of verpak ze per stuk in een zakje of bakpapier.



Kruidensaus en hummus

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

Hummus:

250 gram kikkererwten uit blik zonder
of met weinig zout
2 teentjes knoflook
1 theelepel gemalen komijn
2 eetlepels halfvolle yoghurt
1,5 eetlepel olijfolie
rasp en sap van 1 citroen

1. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af.
2. Pureer de kikkererwten met een staafmixer of keukenmachine fijn.
3. Pers het teentje knoflook erboven uit.
4. Rasp de schil van een citroen en pers deze vervolgens uit.
5. Voeg ook de gemalen komijn, yoghurt, olijfolie, het citroensap, de geraspte citroenschil en wat peper toe.
6. Serveer in bakjes met bijvoorbeeld rauwe groente of op brood.

Frisse kruidensaus:

½ bosje bieslook
6 takjes peterselie
20 blaadjes basilicum
1 theelepel tijm of rozemarijn
300 ml halfvolle yoghurt
4 eetlepels halfvolle melk

1. Was de kruiden onder stromend water en snijd ze klein.
2. Meng alles door elkaar.

Lekker met rauwkost, zoals wortel, bleekselderij, komkommer paprika, radijsjes en rettich



Salade met druiven en kaas

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

8 eetlepels halfvolle yoghurt

4 theelepels mosterd*

4 theelepels citroensap

een paar sprieten bieslook

250 gram sla

150 gram pecannoten

500 gram witte druiven

200 gram geraspte oude 30+ kaas

1. Maak een dressing van yoghurt, mosterd en citroensap.
2. Snijd de bieslook klein.
3. Maak de sla schoon en snijd het klein.
4. Hak de pecannoten in kleine stukjes.
5. Was de druiven en halveer ze eventueel.
6. Verdeel de sla en bieslook over 10 bakjes.
7. Verdeel daarna ook de druiven, gehakte pecannoten en geraspte kaas over de 10 bakjes.
8. Serveer de dressing apart.

*Dagkeuze

RECEPTEN

Bezoek de website www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine voor nog veel meer heerlijke recepten.



BELEGDE BROODJES

In de meeste kantines worden belegde broodjes aangeboden. Belegde broodjes volgens de Schijf van Vijf zijn een goede bron van allerlei voedingsstoffen en kunnen een vol en verzadigd gevoel geven waardoor leerlingen minder ongezonde producten eten. Vanwege de vele soorten brood en beleg kun je blijven variëren.

EEN BELEGD BROODJE BESTAAT UIT:

1. Volkoren of bruinbrood
2. Margarine of halvarine
3. Beleg uit de Schijf van Vijf (zoals groente en fruit)

Optioneel:

- Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan
- 1 dagkeuze



1. KIES VOLKOREN- OF BRUINBROOD

Volkoren- en bruinbrood en graanproducten met voldoende vezels staan in de Schijf van Vijf. Brood is een bron van koolhydraten en jodium. Vooral volkorenbrood bevat veel voedingsvezels, vitamines en mineralen die belangrijk zijn voor het lichaam. In de kantine kun je allerlei soorten volkoren producten aanbieden. Wil je meer weten over de criteria voor de productgroep brood en graanproducten? Kijk dan op pagina 36.

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



WEEKKEUZE	SCHIJF VAN VIJF
Witte broodvarianten, zoals pistolet, bolletje, panini of pitabroodje	Volkoren of bruine broodvarianten, zoals pistolet, bolletje, panini of pitabroodje
Tosti van wit brood	Tosti van bruin- of volkorenbrood
Croissant	Bruine pistolet of volkoren mueslibrood
Krentenbol	Volkoren mueslibol

BETERE KEUZE

2. BESMEER BROOD MET MARGARINE OF HALVARINE

Vet is een bouwstof en brandstof voor het lichaam en levert vitamines. Smeer- en bereidingsvetten met vooral onverzadigd vet passen in de Schijf van Vijf. Boterhammen en broodjes besmeren met zachte margarine of halvarine is een simpele manier om vet en vitamine A, D en E binnen te krijgen. Andere manieren om margarine of halvarine aan te bieden, is het verwerken in de bereiding van de ingrediënten of actief aanbieden in de kantine zodat leerlingen het zelf kunnen smeren. Wil je meer weten over de criteria voor de productgroep vetten? Kijk dan op pagina 37.

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



HANDELING	WEEKKEUZE	SCHIJF VAN VIJF
Brood besmeren	Roomboter of harde margarine	Zachte margarine of halvarine
Bakken van groente, ei, vis, etc.	Roomboter of hard bak- en braadvet	Vloeibare margarine en halvarine, en vloeibaar bak- en braadvet



3. GEBRUIK BELEG UIT DE SCHIJF VAN VIJF

Er valt zoveel te variëren met beleg dat past in de Schijf van Vijf, waarom zou je het niet doen? Het beleg op een gezonder broodje bevat in ieder geval beleg uit de Schijf van Vijf, zoals groente of fruit of ander beleg. Daarnaast kun je één dagkeuze toevoegen. Bij een groot broodje (vanaf 80 gram) is er ruimte voor 2 dagkeuzes.

Extra groente en fruit op brood

In een gezondere kantine bied je verse groente en fruit op verschillende manieren aan. Dat kan als snack tussendoor en vooral ook op brood, als hoofdcomponent of als extra smaakmaker. Groente en fruit staan in de Schijf van Vijf, omdat ze veel goede stoffen, zoals vezels, mineralen en vitamines bevatten. Niet één soort groente of fruit bevat alle voedingsstoffen, dus het advies is te variëren.

GROENTE OP EEN BROODJE

GROENTE ALS HOOFDCOMPONENT	GROENTE ALS SMAAKMAKER
Gegrilde paprika	Schijfjes komkommer
Gegrilde aubergine	Plakjes tomaat
Gegrilde courgette	Sla, zoals rucola, veldsla en ijsbergsla
Gebakken champignons	Uienringen
Avocado in plakjes	Reepjes paprika
Tomatensalade	Kiemgroenten, zoals tuinkers en alfalfa
Geraspte wortel	Schijfjes radijs
Gewokte spinazie	Mais
Gekookte bietjes	Bosui
Ovengebakken pompoen	



DUURZAME TIP: GEBRUIK GROENTE EN FRUIT UIT HET SEIZOEN

Veel soorten groente en fruit komen voor een groot deel van het jaar uit Nederland. Denk aan wortels, tomaten, ui, appels en peren. Andere groente moeten van ver komen en dat kost veel energie. Kies daarom vooral voor seizoensgroente uit Nederland en andere Europese landen. Bekijk de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal en kies het liefst voor klasse A of B.

Kijk op <https://groentefruit.milieucentraal.nl>

OPTIONEEL: DAGKEUZES

Naast beleg uit de Schijf van Vijf kan een broodje ook één dagkeuze bevatten. Een dagkeuze kan een kleine portie zijn van een weekkeuze. Zo zijn bijvoorbeeld 3 eetlepels eiersalade een weekkeuze, terwijl 1 eetlepel eiersalade een dagkeuze is. Broodjes met een gewicht van 80 gram of meer kunnen twee dagkeuzes bevatten.

SAUZEN	OVERIG
1 eetlepel tapenade	1 theelepel kappertjes
1 eetlepel kipkerriesalade, vissalade of eiersalade	1 plakje achterham, beenham of kipfilet
1 eetlepel hummus, komkommersalade of selderijsalade	5 olijfjes
1 eetlepel ketchup, curry, knoflooksaus, tzatziki of barbecuesaus	1 grote augurk
1 eetlepel suiker of honing	1 theelepel gezouten nootjes of pitjes
1 eetlepel jam, appelstroop, hagelslag of fruitspread	2 semi zongedroogde tomaatjes
1 theelepel mayonaise	1 knakworst
1 theelepel mosterd	1 falafelballetje
1 theelepel pesto	1 plakje ananas uit blik op siroop
	snufje zout

CREATIEF MET DAGKEUZES

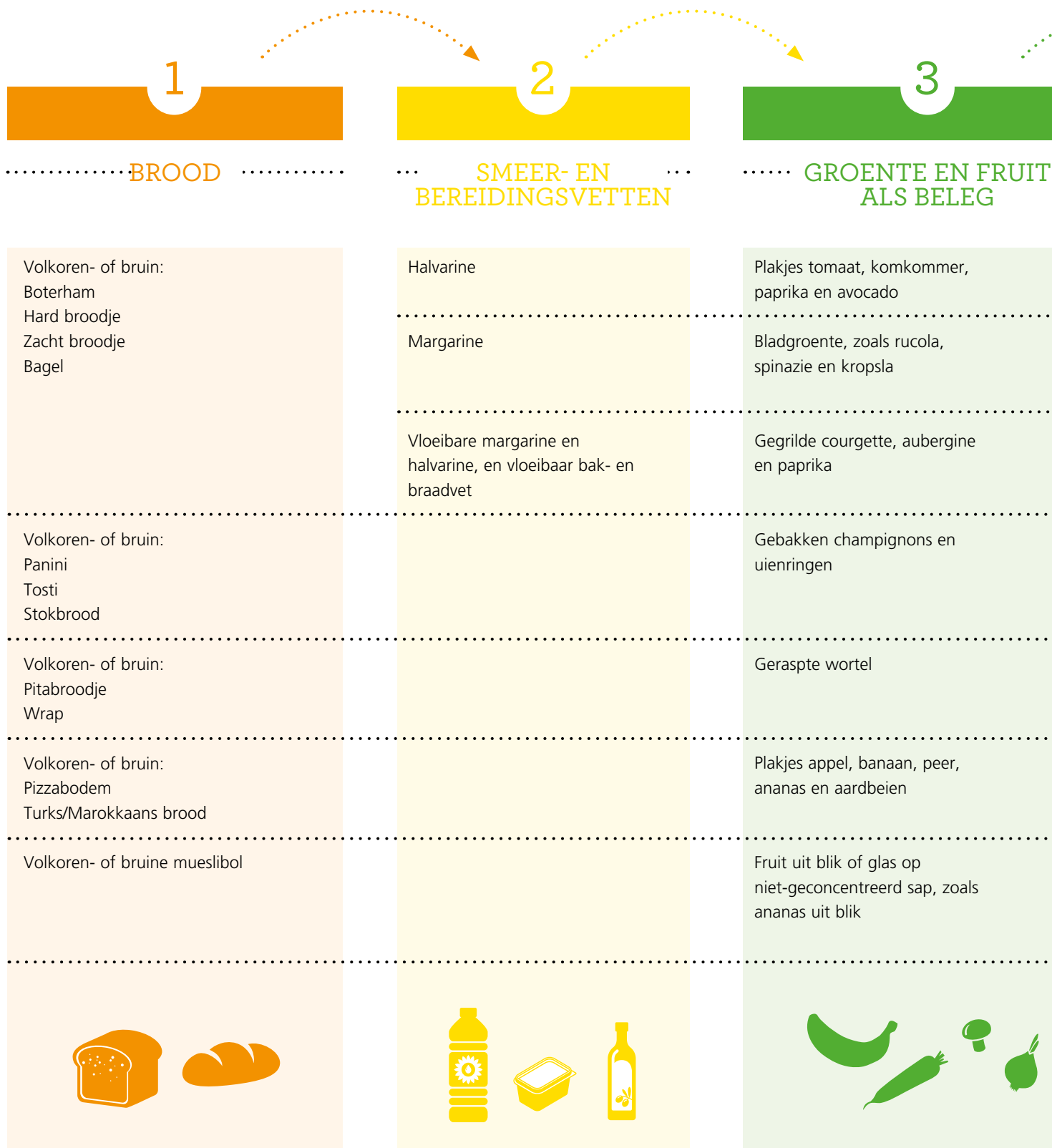
Met dagkeuzes kun je creatief omgaan: kies nog kleinere porties van een ingrediënt, waardoor twee halve dagkeuzes samen optellen tot één dagkeuze. Of tel zelfs drie of vier kleine ingrediënten op tot één dagkeuze. Een paar voorbeelden:

HALVE PORTIE DAGKEUZE	HALVE PORTIE DAGKEUZE
1/2 plak ham	1/2 eetlepel honing-mosterdsaus
1/2 eetlepel eiersalade	1/2 theelepel kappertjes
1/2 eetlepel tonijnsalade	1/2 halve augurk
1/2 falafelballetje	1/2 eetlepel currysaus
1/2 eetlepel hummus	2 olijven



BROODJESBOUWER

De broodjesbouwer kun je gebruiken om zelf gezonde broodjes te creëren volgens de Schijf van Vijf. Wil je meer weten over de criteria voor de productgroep belegde broodjes? Kijk dan op pagina 38.



4

OVERIG BELEG

Magere kaas, zoals 20+ en 30+ kazen

Hüttenkäse, mozzarella, ricotta
en light zuivelspreads

Mager vlees, zoals kipfilet en mager gehakt zonder
toegevoegd zout en suiker

Vis, zoals (gerookte) zalm, makreel, sardines
en haring

Tofu, tempé, vegetarische burgers, reepjes
en balletjes

Ei, zowel gekookt, als roerei en als omelet

Tomatensalade en wortelspread

100% notenpasta,
zoals pindakaas



5

SMAAKMAKERS

Kruiden, zoals dille, basilicum, bieslook,
koriander, munt, peterselie en oregano

Specerijen, zoals peper, paprikapoeder,
kaneel, chili peper en gember

Nootjes zonder zout, zoals amandelen,
walnoten en cashewnoten

Zaadjes en pitjes zonder zout, zoals pijnboompitjes,
zonnebloempitjes en pompoenpitjes

Gedroogd fruit, zoals rozijnen, vijgen en abrikozen

100% tomatenpuree

Halfvolle en magere yoghurt

Olie en azijn



Panini met kaas en tomaat

DIT RECEPT IS VOOR 10 BROODJES

5 tomaten

1 ui

10 volkoren pistoletten

halvarine

10 eetlepels light zuivelspread

10 plakken jong belegen 30+ kaas

1. Warm de oven voor op 180 °C.
2. Was de tomaten en snijd ze in plakken.
3. Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
4. Snijd de pistoletten open en besmeer ze met halvarine en zuivelspread.
5. Beleg met de kaas, de tomaat en de uienringen en prik eventueel vast met een prikker.
6. Bak ze 8 minuten af in de oven.



Broodje hete kip

DIT RECEPT IS VOOR 10 BROODJES

1 teentje knoflook

10 eetlepels barbecuesaus*

5 eetlepels olie

500 gram kipfilet

1 komkommer

1 paprika

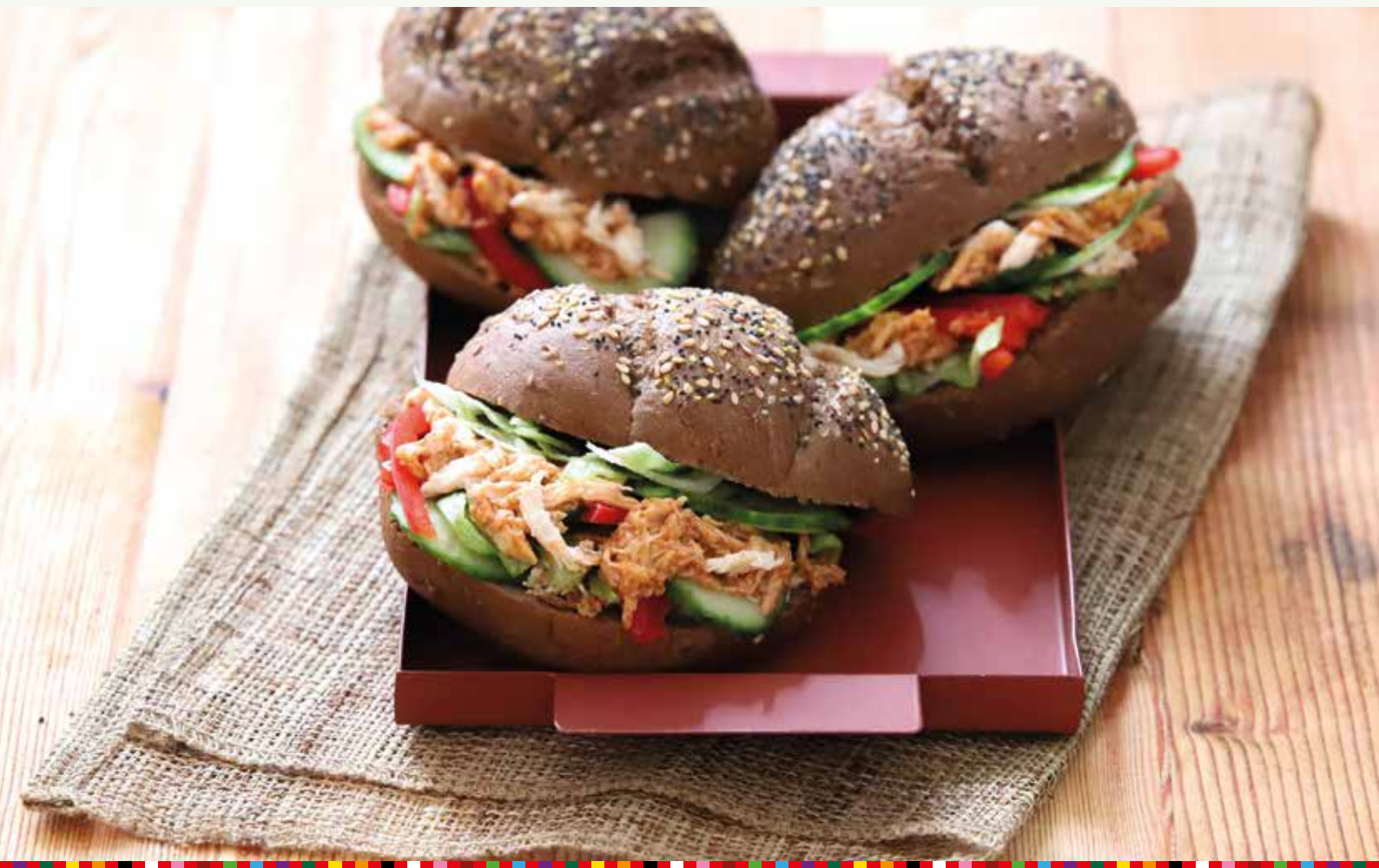
200 gram ijsbergsla

10 harde volkoren bollen

4 eetlepels vloeibaar bak- en braad of olie

1. Pel en hak de knoflook fijn.
2. Meng de knoflook door de barbecuesaus* en olie.
3. Snijd de kipfilet in dunne reepjes en meng door de saus.
4. Laat de kip minstens 1 uur in de koelkast marineren.
5. Was de komkommer en snijd in plakjes.
6. Was de paprika en snijd in reepjes.
7. Was de ijsbergsla en snijd ongeveer de helft in dunne reepjes.
8. Bak de kipfilet in vloeibaar bak- en braad of olie in de pan gaar.
9. Snijd de volkorenbollen open.
10. Verdeel de sla, kipfilet, komkommer en paprika over de broodjes.

*Dagkeuze



Broodje muhammara met rucola

DIT RECEPT IS VOOR 10 BROODJES

1 komkommer

10 volkoren broodjes

halvarine

300 gram muhammara*

2 handjes rucola

1. Was de komkommer en snijd hem in plakjes.
2. Snijd de broodjes open en besmeer ze met halvarine en muhammara.
3. Beleg de broodjes met komkommer en rucola.

*Dagkeuze

Vegetarisch



Tosti tropical

DIT RECEPT IS VOOR 10 BROODJES

1 blikje ananasschijven op niet-geconcentreerd sap of verse ananas

20 volkoren boterhammen

halvarine

10 plakken jong belegen 30+ kaas

10 plakken achterham*

1. Laat de ananastukjes uitlekken in een zeef.
2. Besmeer de boterhammen met halvarine.
3. Beleg 10 boterhammen met een plak ham, de ananastukjes en een plak kaas.
4. Dek af met de rest van de boterhammen.
5. Bak de tosti's lichtbruin in een contactgrill en snijd ze schuin doormidden.

*Dagkeuze



Broodje eiersalade

DIT RECEPT IS VOOR 10 PERSONEN

10 eieren

½ bos bieslook

200 gram fritessaus*

200 gram magere kwark

2,5 theelepel kerrie

10 volkorenbolletjes

halvarine

125 gram ijsbergsla

1 komkommer

1. Kook de eieren in 10 minuten hard en spoel ze om met koud water.
2. Was de komkommer en snijd in plakjes.
3. Was de bieslook en snijd klein.
4. Pel de eieren, snijd ze in stukjes en doe ze in een schaal, samen met de bieslook.
5. Meng de eieren, bieslook, fritessaus, magere kwark en kerriepoeder goed met elkaar.
6. Snijd de broodjes open en besmeer ze met halvarine.
7. Beleg ze met de eiersalade, sla en plakjes komkommer.

▶ Vegetarisch

*Dagkeuze



GEZONDER KIEZEN MET HET ETIKET

Het lezen van etiketten kan helpen bij het samenstellen van een gezond(er) aanbod. Zo kun je zien of een product voldoet aan de criteria (zie pagina 36). Ook kun je etiketten van vergelijkbare producten met elkaar vergelijken en het gezondere product kiezen.



VOEDINGSWAARDETABLEL

De voedingswaardetabel geeft aan hoeveel energie (calorieën) en voedingsstoffen in het product zitten. Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld koolhydraten, vetten en zout.

INGREDIËNTENLIJST

Op de ingrediëntenlijst staat wat er allemaal in een product zit. Het ingrediënt dat het meest in het product zit, staat vooraan en wat er het minst in zit, staat achteraan.

ALLERGENEN

Allergenen zijn eiwitten die overgevoeligheidsreacties kunnen veroorzaken bij mensen met een allergie. Bekende allergenen zitten bijvoorbeeld in melk, noten en tarwe. Ingrediënten die allergenen bevatten vind je in de ingrediëntenlijst en zijn in hoofdletters of dikgedrukt geschreven.

ETIKETTEN VERGELIJKEN

Wil je voor de gezondere optie kiezen? Vergelijk de voedingswaarden op het etiket van beide producten. Kies het product met het minste zout, verzadigd vet of suiker.

VERGELIJK PER 100 GRAM

Als je producten vergelijkt, kun je dat het beste doen per 100 gram en niet per portie.

'KIES IK GEZOND?'-APP



Heb je je mobiel bij de hand? Download dan de gratis 'Kies Ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum. Met deze app kun je de streepjescode van een product scannen, of het product in de app opzoeken, en zie je gelijk of het product in de Schijf van Vijf past. Past het product niet in de Schijf van Vijf, dan geeft de app automatisch gezondere alternatieven.

MAALTIJDEN EN GERECHTEN

Voor de ingrediënten van maaltijden en gerechten geldt dat zij moeten voldoen aan de criteria van de productgroep waar ze onder vallen. Door voor Schijf van Vijf-producten te kiezen, bevatten maaltijden voldoende voedingsstoffen die positieve effecten hebben op de gezondheid. Wil je meer weten over de criteria voor maaltijden en gerechten? Kijk dan op pagina 38.

HOOFDMAALTIJDEN

Hoofdmaaltijden die een betere keuze zijn binnen de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen, zijn opgebouwd uit:

1. Aardappelen, volkoren graanproducten of peulvruchten
2. Groente
3. Vis, vlees, ei, vegetarisch product, peulvruchten en/of noten
4. Margarine of halvarine, vloeibare bak- en braad, of olie

Optioneel:

- Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan
- 2 dagkeuzes

LUNCHMAALTIJDEN

Lunchmaaltijden die een betere keuze zijn binnen de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen, zijn opgebouwd uit:

1. Aardappelen, volkoren graanproducten of peulvruchten
2. Groente
3. Margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadvet of olie

Optioneel:

- Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan
- 2 dagkeuzes

SOEPEN EN OVERIGE GERECHTEN

Soepen die een betere keuze zijn binnen de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen bevatten in ieder geval groente en maximaal twee dagkeuzes. Overige gerechten, zoals een saladeshaker of bakje yoghurt met fruit, met maximaal twee dagkeuzes zijn ook een betere keuze binnen de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen.

DE KANTINE ALS VERLEIDER

Om leerlingen te verleiden vaker de kantine te bezoeken, zijn er verschillende tips die je kunt proberen:

- Maak de gezondere keuzes goedkoper dan de ongezonderere keuzes.
- Laat vers fruit, groente, water en volkorenbroodjes op verschillende plekken en op een aantrekkelijke manier terugkomen in de kantine. Gebruik bijvoorbeeld leuke manden en kleed ze mooi aan. Het idee is: hoe meer je het aanbiedt, hoe vaker het wordt gekozen. Zo maak je de gezonde keuze ook de makkelijke keuze!
- Creëer een fijne sfeer in de kantine met gezellige zitplekjes en leuke decoratie. Laat leerlingen hierin meehelpen.
- Zorg voor een gevarieerd en regelmatig wisselend aanbod zodat leerlingen verrast worden en nieuwsgierig terug blijven komen. Bedenk bijvoorbeeld elke week of maand een ander belegd broodje.
- Betrek leerlingen bij het bedenken en maken van nieuwe recepturen.
- Maak combi-deals van gezondere keuzes, zoals een belegd broodje met groente en een stuk fruit.
- Wees creatief met overgebleven ingrediënten of restjes en verwerk deze in een ander gerecht. Zo blijf je variëren in je aanbod en verspil je minder voedsel, win-winsituatie!
- Als de kantine schoon is willen leerlingen deze misschien ook wel eerder schoonhouden.

Maaltijdsalade gebraden kip

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

875 gram volkorenpasta

2,5 komkommers

2 blikken kikkererwten (uitlekgewicht circa 500 gram)

400 gram kipfilet, gebraden in olie of

vloeibare margarine zonder zout

sap van 2 sinaasappels*

3 teentjes knoflook

150 ml halfvolle yoghurt

2 theelepels kerrie

2 theelepels tijm

500 gram geraspte wortel

100 gram veldsla

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking zonder zout.
2. Giet de pasta af, voeg een scheut olijfolie toe en laat afkoelen.
3. Was de komkommers en snijd ze in blokjes.
4. Laat de kikkererwten uitlekken in een zeef.
5. Snijd de gebraden kipfilet in reepjes.
6. Pel en hak de knoflook fijn en doe het in een kommetje.
7. Pers de sinaasappels en voeg het sap toe aan het kommetje.
8. Voeg ook de yoghurt, kerrie en tijm toe en meng tot een dressing.
9. Meng de dressing door de pasta.
10. Verdeel de pasta over 10 bakjes.
11. Voeg aan elk bakje de komkommer, wortel, kipfilet en veldsla toe.
12. Serveer de dressing apart.

*Dagkeuze



Pastasalade met zalm en basilicumdressing

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

500 gram volkorenpasta

750 gram groente, zoals doperwtjes of broccoli

2,5 komkommers

50 kerstomaatjes

500 gram gerookte zalm

6 teentjes knoflook

2 bosjes basilicum

100 ml halfvolle yoghurt

5 eetlepels olijfolie

4 eetlepels citroensap

1. Kook de pasta. Spoel de pasta onder koud water en laat het goed uitlekken.
2. Kook de broccoli of doperwtjes gaar in circa 5 minuten.
3. Maak de komkommers en tomaatjes schoon en snijd klein.
4. Snijd de gerookte zalm in smalle reepjes.
5. Pel en hak de knoflook fijn en doe het in een kom, samen met de basilicumblaadjes, yoghurt, citroensap, olie en peper. Maak hiervan een dressing door dit fijn te malen met een staafmixer of keukenmachine.
6. Verdeel de pasta over 10 bakjes.
7. Voeg aan elk bakje de groente en reepjes zalm toe.
8. Serveer de dressing apart.



Mini pizza's

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

1 rode ui

1 bolletje mozzarella

10 volkoren pita's

5 eetlepels tomatenblokjes zonder zout

zwarte peper

2 eetlepels (olijf-)olie

12 blaadjes basilicum

Varieer eens met andere
groente of beleg uit de
Schijf van Vijf

1. Warm de oven voor op 220 °C.
2. Pel de ui en snijd hem in fijne halve ringen.
3. Scheur de mozzarella in stukjes.
4. Verdeel 2 eetlepels tomatensaus en wat peper over elke pita.
5. Beleg de pita's met ui, mozzarella en basilicum, en besprenkel met olie.
6. Bak ze in 8 minuten goudgeel in de oven en serveer warm.



Paprika-tomatensoep

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

Vegetarisch

2 uien

4 teentjes knoflook

5 rode paprika's

1 kilo tomatenblokjes zonder zout

cayennepeper

bosui of bieslook

1. Snijd de uien en knoflook klein.
2. Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
3. Kook de paprika's met de tomatenblokjes en 250 ml water in 5 minuten gaar.
4. Was de bosui of bieslook en snijd in ringetjes.
5. Pureer de soep met een staafmixer, keukenmachine of blender.
6. Warm de soep eventueel weer even op en serveer met wat bosui of bieslook ter garnering.



Courgettesoep

DIT RECEPT IS VOOR 10 PORTIES

Ook lekker
met andere groenten

2 uien

4 courgettes

4 eetlepels olijfolie

150 gram light zuivelspread met kruiden

10 takjes basilicum

1. Snijd de uien klein.
2. Was de courgettes en snijd ze in blokjes.
3. Verhit de olie in een grote pan en fruit de uien zacht.
4. Voeg de blokjes courgette en 1 liter water toe en kook dit in 10 minuten gaar.
5. Pureer de courgettemassa met de gewassen basilicum en zuivelspread in de keukenmachine of met de staafmixer.
6. Serveer de soep.



ACHTERGROND

CRITERIA PER PRODUCTGROEP

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

AFKORTINGEN

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

PRODUCTENLIJST

Bekijk online de Productenlijst met producten die voldoen aan de criteria. Bezoek

www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine/productenlijst



GROENTE EN FRUIT

GROENTE

Alle onbewerkte groenten staan in de Schijf van Vijf

Bewerkte groenten staan in de Schijf van Vijf als:

Niet als drank aangeboden

VV: $\leq 0,5$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TS: niet toegevoegd

FRUIT

Alle onbewerkte fruitsoorten staan in de Schijf van Vijf

Bewerkt fruit staat in de Schijf van Vijf als:

Niet als drank aangeboden

VV: $\leq 0,2$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TS: niet toegevoegd



BROOD, AARDAPPELEN EN GRAANPRODUCTEN

BROOD

VZ: $\geq 4,5$ g/100 g

DROGE PRODUCTEN

ZOALS CRACKERS

VV: $\leq 1,0$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

Zout: $\leq 1,125$ g/100 g

TotS: $\leq 8,5$ g/100 g

VZ: $\geq 6,0$ g/100 g

AARDAPPELEN

(BEREID PRODUCT)

VV: $\leq 0,1$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TS: niet toegevoegd

ONTBIJTGRANEN

VV: $\leq 2,0$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

VZ: $\geq 8,0$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TotS: ≤ 16 g/100 g

RIJST, PASTA, COUSCOUS, GIERST,

QUINOA (BEREID PRODUCT)

VV: $\leq 0,2$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

VZ: $\geq 2,1$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TS: niet toegevoegd



VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES, EI, VLEESVERVANGERS

VIS

Alle onbewerkte vissoorten (inclusief schaal- en schelpdieren) staan in de Schijf van Vijf

Bewerkte vis: minimaal 70% vis in product

ONBEWERKT VLEES

VV: $\leq 5,0$ g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: niet toegevoegd
TS: niet toegevoegd

PEULVRUCHTEN

Onbewerkte en bewerkte peulvruchten:
VV: $\leq 0,8$ g/100 g
TV: $\leq 0,1$ g/100 g
Zout: $\leq 0,5$ g/100 g
TS: niet toegevoegd

EI

Bereid zonder bereidingsvet of met bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, mits niet gefrituurd en zonder zout

VEGETARISCHE PRODUCTEN

VV: $\leq 2,5$ g/100 g
TV: $\leq 0,1$ g/100 g
Zout: $\leq 1,125$ g/100 g
TS: niet toegevoegd
Fe: $\geq 0,8$ mg/100 g
B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g
en/of B1: $\geq 0,06$ mg/100 g
Eiwit: $\geq 20\%$ van de energie van het product



ZUIVEL

MELK EN MELKPRODUCTEN

VV: $\leq 1,1$ g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: niet toegevoegd
TotS: ≤ 6 g/100 g

KAAS

VV: ≤ 14 g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: $\leq 2,05$ g/100 g
TS: niet toegevoegd

PLANTAARDIGE EIWIJD-RANKEN EN DESSERTS

VV: $\leq 1,1$ g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: $\leq 0,15$ g/100 g
TotS: ≤ 6 g/100 g
Ca: ≥ 80 mg/100 g
B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g
Eiwit: $\geq 20\%$ van de energie van het product

KAASVERVANGER OP BASIS VAN PLANTAARDIGE INGREDIËNTEN

VV: ≤ 14 g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: $\leq 2,05$ g/100 g
TS: niet toegevoegd
Ca: ≥ 500 mg/100 g
B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g
Eiwit: $\geq 20\%$ van de energie van het product



NOTEN

Onbewerkte of bewerkte noten:
VV: geen criterium
TV: $\leq 0,1$ g/100 g
Zout: niet toegevoegd
TS: niet toegevoegd



SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

SMEERSEL, OLIE, BAK- EN BRAADPRODUCTEN

VV: $\leq 30\%$ totaal vet
TV: ≤ 1 g/100 g
Zout: $\leq 0,4$ g/100 g
TS: niet toegevoegd



DRANKEN

WATER, THEE, KOFFIE ZONDER TOEVOEGINGEN

Geen criteria

DAGKEUZE CRITERIA VOOR ALLE PRODUCTGROEPEN BEHALVE DRANKEN

Kcal: ≤ 75 kcal/portie

VV: ≤ 1,7 g/portie

Zout: ≤ 0,5 g/portie

DAGKEUZE DRANKEN WATER, KOFFIE EN THEE

Kcal: ≤ 75 kcal/portie

VV: ≤ 1,7 g/portie

Zout: ≤ 0,5 g/portie

TS: geen toegevoegd suiker

Geen alcohol

DAGKEUZE OVERIGE DRANKEN

Kcal: ≤ 4 kcal/100 ml

VV: ≤ 1,7 g/portie

Zout: ≤ 0,5 g/portie

Geen alcohol

BELEGD BROODJE

Belegd broodje, pita of wrap

	PRODUCTEN	HOEVEELHEDEN
1.	Volkoren- of bruinbrood	Geen maximum
Bij voorkeur	Margarine, halvarine of vloeibare bak- en braadvet ¹	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 ²	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 ²	Maximaal 2 dagkeuzes

SOEPEN EN OVERIGE GERECHTEN

Ontbijtgerecht, soep³, voorgerecht of nagerecht

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

HOOFDMAALTIJD

(Warme) hoofdmaaltijd, maaltijdsoep of maaltijdsalade

	PRODUCTEN	HOEVEELHEDEN
1.	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten	Geen maximum
2.	Peulvruchten Vegetarisch product, ei, vis of vlees Noten	Minimaal 60 gram Maximaal 100 gram 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 Gedroogd fruit Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Maximaal 40 gram Maximaal 20 gram Geen maximum
Optioneel	Dagkeuzes	Maximaal 2 dagkeuzes

¹ Indien geen margarine, halvarine of vloeibaar bak- en braadvet 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 voor Scholen.

² 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.

³ Voor een soep geldt dat deze ieder geval groente moet bevatten. Het gaat hierbij om verse groente, diepvriesgroente of groente uit blik of glas.

MEER INFORMATIE

Voor meer recepten, praktijkvoorbeelden en uitleg over De Gezonde Schoolkantine kun je onze website bezoeken.

Ga je ook voor een Schoolkantine Schaal?

Vraag advies op maat van de Schoolkantine Brigade en gebruik de Kantinescan om je aanbod inzichtelijk te maken op www.voedingscentrum.nl/kantinescan



www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine