



HEBBEN
JULLIE AL
EEN
GEZONDE
SCHOOL-
KANTINE?

Start nu!

GEZOND BEZIG HOOR!

Een gezonde schoolkantine is altijd belangrijk, maar in deze tijden misschien des te meer. Want een gezond eet- en drinkaanbod geeft jongeren een duwtje in de goede richting. Zo kunnen ze leren dat gezond eten lekker is én de normaalste zaak van de wereld. En daar hebben ze voor de rest van hun leven profijt van.

Doen jullie ook mee?

Sommige scholen zijn al jaren aan de slag, andere scholen zijn net begonnen. 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.

In deze folder lees je hoe die richtlijn eruit ziet, als het gaat om (fris)dranken, belegde broodjes, snacks en soepen. **Ga aan de slag en ontvang een nieuwe Schoolkantine Schaal!**

Pak die FRISDRANKEN aan

WAT IS EEN GEZONDERE KEUZE?

Dranken, zoals frisdrank en vruchtensap, mogen maximaal 4 kcal per 100 ml bevatten om als betere keuze te tellen. Zo krijgen leerlingen niet teveel suikers binnen.

DORSTLESSEN

Kies voor gezondere dranken:

- Vooral water en thee.
- Vervang frisdranken met veel suiker door (light) drankjes met weinig of geen calorieën zodat het percentage betere keuze groot genoeg blijft.

GOED BEZIG MET DEZE DRANKJES



Doe de SNACK-check

WAT IS EEN GEZONDERE KEUZE?

Zoete en hartige snacks mogen per aangeboden portie maximaal 75 kcal, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout bevatten om als betere keuze te tellen.

LEKKERE TREK

Zo help je leerlingen gezonder kiezen:

- Bied vooral meer gezondere snacks aan, zoals een appeltje voor de dorst, broodje voor de stevige trek of energiebakje met tomaten en wortels.
- Vervang ongezonde snacks door gezondere met minder calorieën, zout en vet.
- Vervang warme bladerdeegsnacks door bijvoorbeeld volkoren tosti's of panini's.
- Hoe minder snacks je aanbiedt, hoe makkelijker leerlingen voor iets gezonders kiezen als ze trek hebben.

GOED BEZIG MET DEZE SNACKS



Bouw gezonde BROODJES

WAT IS EEN GEZONDERE KEUZE?

Volkorenbrood is uiteraard de gezonde keuze. Daarnaast bevatten gezondere broodjes margarine of halvarine én beleg uit de Schijf van Vijf, zoals groente, fruit en magere kaas. Daarnaast kan een broodje ook één dagkeuze bevatten, zoals een lepel saus. Bij een groot broodje (vanaf 80 gram) is er ruimte voor twee dagkeuzes.

BROODJE GEZOND

Zo maak je makkelijk gezonde broodjes:

- Vervang witbrood door volkoren of bruinbrood met minimaal 4,5 gram vezel per 100 gram.
- Gebruik margarine of halvarine.
- Vervang 48+ kaas door 20+ of 30+ kaas, zuivelspread of mozzarella.
- Voeg groente toe, bijvoorbeeld rauwkost of gebakken groente.

GEBRUIK DE BROODJESBOUWER!

In vijf stappen een lekker én gezond broodje.

DE BROODJESBOUWER

1	2	3	4	5
BROOD	SMEERSEL	GROENTE EN FRUIT ALS BELEG	OVERIG BELEG	SMAAKMAKERS
Volkoren- of bruin: Boterham Hard broodje Zacht broodje Bagel	Halvarine Margarine	Plakjes tomaat, komkommer, paprika en avocado Bladgroente, zoals rucola, spinazie en kropsla	Magere kaas, zoals 20+ en 30+ kazen Hüttenkäse, mozzarella, ricotta en light zuivelspreads	Kruiden, zoals dille, basilicum, bieslook, koriander, munt, peterselie en oregano Specerijen, zoals peper, paprika-poeder, kaneel, chili peper en gember
Volkoren- of bruin: Panini Tosti Stokbrood	Vloeibare margarine en halvarine, en vloeibaar bak- en braadvet	Gegrilde courgette, aubergine en paprika	Mager vlees, zoals kipfilet en mager gehakt zonder toegevoegd zout en suiker	Nootjes zonder zout, zoals amandelen, walnoten en cashewnoten
Volkoren- of bruin: Pitabroodje Wrap		Gebakken champignons en uienringen	Vis, zoals (gerookte) zalm, makreel, sardines en haring	Zaadjes en pitjes zonder zout, zoals pijnboompitjes, zonnebloempitjes en pompoenpitjes
Volkoren- of bruin: Pizzabodem Turks/Marokkaans brood		Geraspte wortel	Tofu, tempé, vegetarische burgers, reepjes en balletjes	Gedroogd fruit, zoals rozijnen, vijgen en abrikozen
Volkoren- of bruine mueslibol		Plakjes appel, banaan, peer, ananas en aardbeien	Ei, zowel gekookt, als roerei en als omelet	100% tomatenpuree
		Fruit uit blik of glas op niet-geconcentreerd sap, zoals ananas uit blik	Hummus, tomatensalade en wortelspread	Halfvolle en magere yoghurt
				
			100% notenpasta, zoals pindakaas	Olie en azijn

SOEPEN: Ga voor veel groenten!

WAT IS EEN GEZONDERE KEUZE?

Soep bevat vaak te veel zout en niet altijd groenten. Een soep als betere keuze bevat verse groenten én geen of weinig zout of bouillon.

SOEPGOED!

Zo maak je smaakvolle soepen:

- Serveer je een heldere soep? Kies dan voor verse groenten en bijvoorbeeld bonen. Gebruik nauwelijks zout of bouillon, maar bijvoorbeeld extra kruiden.
- Een gebonden soep maak je op basis van gepureerde groenten. Gebruik ook hier nauwelijks zout of bouillon, maar bijvoorbeeld ui, knoflook en specerijen.
- Daarnaast is er ruimte voor twee dagkeuzes.

En dan nu: AAN DE SLAG!

IN 5 STAPPEN KLAAR VOOR DIT SCHOOLJAAR

1. Doe het één voor één: kies elke maand een productgroep die je aan wilt pakken en werk zo het hele kantine-aanbod af. Vervang een product pas als het op is.
2. Maak het jezelf makkelijk: begin met de makkelijke veranderingen, zoals dranken of broodjes.
3. Doe het samen: betrek de leerlingen erbij. Laat ze meedenken over het aanbod of nieuwe producten proeven.
4. Maak het aantrekkelijk: bied nieuwe producten bijvoorbeeld (tijdelijk) goedkoper aan.
5. En tot slot, houd het simpel: zorg ervoor dat je assortiment klein en overzichtelijk is. Hoe minder ongezonde keuzes, hoe makkelijker de keuze voor gezond.

Wat wordt jouw eerste stap?

RECEPTEN EN MEER UITLEG

Ga naar www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine voor:

- Gratis online workshops
- Recepten
- Meer uitleg over de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen.
- Maandelijkse nieuwsbrief

SCANNEN = WETEN

Heb je je kantine gezonder gemaakt? Doe de nieuwe Kantinescan op

www.voedingscentrum.nl/kantinescan

Met deze tool kun je meten of jullie gezond bezig zijn volgens de richtlijn en krijg je advies.

HULP NODIG?

Of kun je wat extra inspiratie gebruiken? De Schoolkantine Brigade staat altijd voor je klaar. Je kunt ons bellen (070-3068875) of mailen:

degezondeschoolkantine@voedingscentrum.nl

Veel succes!

Met gezonde groet,
De Schoolkantine Brigade

