Stap voor stap naar een gezondere school

Het voedingsbeleid op je school gezond maken hoeft niet in een keer. Het kan ook stap voor stap. Deze lijst biedt inspiratie om de aanpassingen in je eigen tempo door te voeren. Als je voor de producten in de linkerkolom kiest, dan zit je meteen goed voor het vignet Gezonde School. Als je nog niet zo ver bent, dan kun je je inspiratie halen uit de kolom 'Op weg'.

GEZONDE SCHOOL

	SCHIJF VAN VIJF MAG ALTIJD	OP WEG	LIEVER NIET OP SCHOOL
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, die je met een lepel eet, zoals cupjes 100% fruit ▪ Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (max. 1 handje per dag), zoals rozijnen, pruimen abrikozen, vijgen en appeltjes ▪ Verse dadels ▪ Fruit uit blik op sap, zoals een schijf ananas of een eetlepel mandarijntjes op sap	▪ Fruit uit blik, zoals een schijf ananas of een eetlepel mandarijntjes op siroop	▪ Gesuikerd gedroogd fruit, zoals gekonfijte dadels ▪ Bananenchips ▪ Gedroogd fruit met een yoghurt en chocoladelaagje ▪ Knijpfruit en Slurpfruit ▪ Vruchtensap
Groente	▪ (Snack)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes	▪ 3 à 4 olijven ▪ 3 à 4 mini-augurken ▪ 3 à 4 zilveruitjes	
Brood	▪ Volkoren of bruin brood ▪ Turks of Marokkaans bruin of volkorenbrood ▪ Volkoren knäckebröd ▪ Roggebrood ▪ Volkoren mueslibol ▪ Matze volkoren ▪ Cracotte volkoren	▪ Volkoren beschuit ▪ Knäckebröd ▪ Cracotte ▪ Matze naturel ▪ Cream cracker	▪ Croissant ▪ Suikerbrood ▪ Witbrood ▪ Turks of Marokkaans witbrood ▪ Krentenbol ▪ Worstenbroodjes

eerlijk over eten
Voedingscentrum

	SCHIJF VAN VIJF MAG ALTIJD	OP WEG	LIEVER NIET OP SCHOOL
Beleg Brood besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje	Hartig 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 ▪ Zachte 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 ▪ Humus ▪ Groentespread	▪ 48+ kaas ▪ Brie ▪ Feta ▪ Vlees-, huzaren-, ham-prei-, kip-kerriesalade ▪ Krab-, tonijn-, zalm-, garnalensalade
	▪ Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker, zoals 100% pindakaas		▪ Hazelnootpasta
	▪ Onbewerkt fruit, zoals plakjes banaan en appel ▪ Plakjes groente, zoals komkommer, radijs, avocado	▪ Jam ▪ Honing ▪ (Appel)stroop ▪ Vruchtenhagel ▪ Chocoladehagel of vlokken	▪ Chocoladepasta ▪ Kokosbrood
Drinken 	▪ Water ▪ (Lauwe) thee zonder suiker ▪ Magere en halfvolle melk ▪ Karnemelk ▪ Drinkyoghurt, met minder dan 6 gram suiker per 100 gram ▪ Sojadrink naturel met toegevoegd vitamine B12 en calcium	▪ Light-frisdrank	▪ Volle melk ▪ Chocolademelk ▪ Frisdrank ▪ Limonadesiroop en diksap ▪ Sap

	SCHIJF VAN VIJF MAG ALTIJD	OP WEG	LIEVER NIET OP SCHOOL
Zoete tussendoortjes	▪ Vers fruit ▪ Doosje rozijntjes	▪ Volkoren soepstengel ▪ Rijstwafel naturel ▪ Rijstwafel appel-kaneel ▪ 1 stuks tussendoor koek, zoals Sultana, Evergreen, huismerk ▪ Klein koekje / biscuitje ▪ Ontbijtkoek (mini of dun plakje)	▪ Grote koeken, zoals gevulde koek, stroopwafel en roze koek ▪ Chocoladerepen en candybars ▪ Heel pakje tussendoor koek, zoals Sultana, Evergreen, huismerk ▪ Snelle Jelle ▪ Rijstwafel karamel/chocolade
Hartige tussendoortjes	▪ Noten zonder zout of suiker* ▪ Handje studentenhaver* ▪ Blokje 30+ kaas ** Let op: geef jonge kinderen 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.*	▪ Handje popcorn ▪ Rijstwafel kaas	▪ Chips ▪ Zoutjes ▪ Noten met suikerlaagje (zoals suikerpinda's) of borrelnoten* ▪ Gezouten noten ▪ Kaasdipper ▪ Kroepoek ▪ Hapjes van bladerdeeg of filodeeg
Traktatie	▪ Groente en fruit in een leuk jasje ▪ Een rozijndoosje ▪ Uitdeel 30+ kaasjes ▪ Cadeautje, zoals potloden, stickers, kleurboekjes of bellenblaas	▪ Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes** *** De traktaties in deze kolom passen ook binnen een gezond voedingsbeleid*	▪ Grote koeken ▪ Chips ▪ Grote snacks ▪ Grote zakken snoep