IS JULLIE KANTINE KLAAR VOOR VOLGEND SCHOOLJAAR?

Start nu!

eerlijk over eten
Voedingscentrum

GEZOND BEZIG HOOR!

Want met een gezond eet- en drinkaanbod op school geef je 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. Laten we dus vooral zo doorgaan!

Voor september 2020 moeten we weer aan de slag, want dan vervalt de overgangsregeling. Dat betekent dat bepaalde criteria wat strakker worden. Stap voor stap willen we daarmee schoolkantines gezonder blijven maken.

VAN 'BETER KEUZE' NAAR 'UITZONDERING'

Sommige producten tellen straks niet meer mee onder 'Betere keuze' maar onder 'Uitzondering'. En dat is waarschijnlijk ook van invloed op de verhoudingen in jullie kantine-aanbod, waardoor je een zilveren of gouden niveau kan verliezen.

GOUDEN KANS

Ga daarom aan de slag voor 1 september 2020! Vervang de ongezondere producten met te veel zout, suiker, vet of calorieën door gezondere producten. In deze folder lees je wat dat betekent voor de frisdranken, belegde broodjes, snacks en soepen. **Zo maken jullie weer kans op een nieuwe Schoolkantine Schaal!**

Pak die **FRISDRANKEN** aan

WAT VERANDERT ER?

Dranken, zoals frisdrank en vruchtensap, mogen nog maar maximaal 4 kcal per 100 ml bevatten om onder 'Betere keuze' te vallen. Zo krijgen leerlingen niet teveel suikers binnen.

DORSTLESSEN

Kies voor gezondere dranken:

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

GOED BEZIG MET DEZE DRANKJES

Doe de **SNACK**-check

WAT VERANDERT ER?

Zoete en hartige snacks mogen per **portie** nog maximaal 75 kcal, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout bevatten om onder 'Betere keuze' te vallen.

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 gezonds kiezen als ze trek hebben.

GOED BEZIG MET DEZE SNACKS

Bouw gezonde **BROODJES**

WAT VERANDERT ER?

Volkorenbrood blijft uiteraard de gezonde keuze. Daarnaast bevatten gezondere broodjes margarine of halvarine én beleg uit de Schijf van Vijf, zoals groente, fruit en magere kaas.

BROODJE GEZOND

Zo maak je makkelijk gezonde broodjes:

- Vervang witbrood door volkoren of bruinbrood met minimaal 4,5 gr vezel per 100 gr.
- 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 BROOD	2 SMEERSEL	3 GROENTE EN FRUIT ALS BELEG
Volkoren- of bruin: Boterham Hard broodje Zacht broodje Bagel	Halvarine	Plakjes tomaat, komkommer, paprika en avocado
	Margarine	Bladgroente, zoals rucola, spinazie en kropsla
Volkoren- of bruin: Panini Tosti Stokbrood	Vloeibare margarine en halvarine, en vloeibaar bak- en braadvet	Gegrilde courgette, aubergine en paprika
Volkoren- of bruin: Pitabroodje Wrap		Gebakken champignons en uienringen
Volkoren- of bruin: Pizzabodem Turks/Marokkaans brood		Geraspte wortel
Volkoren- of bruine mueslibol		Plakjes appel, banaan, peer, ananas en aardbeien
		Fruit uit blik of glas op niet-geconcentreerd sap, zoals ananas uit blik

SOEPEN:
Ga voor veel groenten!

WAT VERANDERT ER?

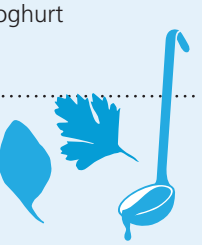
Soep bevat vaak te veel zout en niet altijd groenten. Een soep als 'Betere keuze' bevat verse groenten én geen of weinig zout of bouillon.

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.

4 OVERIG BELEG	5 SMAAKMAKERS
Magere kaas, zoals 10+, 20+ en 30+ kazen	Kruiden, zoals dille, basilicum, bieslook, koriander, munt, peterselie en oregano
Hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas, ricotta en light zuivelspreads	Specerijen, zoals peper, paprikapoeder, kaneel, chili peper en gember
Mager vlees, zoals kipfilet en mager gehakt zonder toegevoegd zout en suiker	Nootjes zonder zout, zoals amandelen, walnoten en cashewnoten
Vis, zoals (gerookte) zalm, makreel, sardines en haring	Zaadjes en pitjes zonder zout, zoals pijnboompitjes, zonnebloempitjes en pompoenpitjes
Tofu, tempé, vegetarische burgers, reepjes en balletjes	Gedroogd fruit, zoals rozijnen, vijgen en abrikozen
Ei, zowel gekookt, als roerei en als omelet	100% tomatenpuree
Hummus, tomatensalade en wortelspread	Halfvolle en magere yoghurt
100% notenpasta, zoals pindakaas	Olie en (balsamico)azijn



En dan nu: AAN DE SLAG!

IN 5 STAPPEN KLAAR VOOR SEPTEMBER 2020

1. Doe het één voor één: kies elke maand een productgroep die je klaar wilt maken voor volgend schooljaar en werk zo het hele kantine-aanbod af. Vervang een product pas als het op is.
2. Maak het jezelf makkelijk: begin met de snelle 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

Op **www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine** vind je:

- Productenlijst met merkproducten die voldoen aan de criteria Schijf van Vijf.
- Inspiratiebrochure met de criteria, voorbeelden van gezonde producten en heerlijke recepten.
- Brochure Richtlijnen Gezondere Kantines met alle richtlijnen (+ uitleg!) op een rijtje.

SCANNEN = WETEN

Kantine klaar voor september 2020?
Doe de scan op **www.voedingscentrum.nl/kantinescan**
Met deze tool kun je meten of jullie gezond bezig zijn volgens de richtlijnen 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