

Een gezonde schoollunch voor ieder kind



Marthe Huigens

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Voedingscentrum



Richtlijnen



Fruit



Groente



Brood



SCHIJF VAN VIJF MAG ALTIJD

- 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
- (Snack)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes
- Volkoren of bruin brood
- Turks of Marokkaans bruin of volkorenbrood
- Volkoren knäckebröd
- Roggebrood
- Volkoren mueslibol
- Matze volkoren
- Cracotte volkoren

Beleg



Brood besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje

Drinken



SCHIJF VAN VIJF MAG ALTIJD

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
- Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker, zoals 100% pindakaas
- Onbewerkt fruit, zoals plakjes banaan en appel
- Plakjes groente, zoals komkommer, radijs, avocado
- 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

Aandachtspunten



- Gezond volgens de Schijf van Vijf - gezonder en duurzamer
- Aantrekkelijke presentatie
- Geen private belangen
- Kansengelijkheid
- Voedselvaardigheden
- Culturele achtergrond en allergieën
- Faciliteiten en voedselveiligheid op school

Landelijk of lokaal?



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en
Wetenschap



Ministerie van Landbouw,
Natuur en Voedselkwaliteit



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Gezonde
Kinderopvang



GEZONDE
SCHOOL



eerlijk over eten
Voedingscentrum