

# Stappen voor gezondere en duurzamere gerechten

Kies hieronder welke stappen je kan zetten om je gerechten duurzamer en gezonder te maken. Ga bijvoorbeeld van een product buiten de Schijf van Vijf naar binnen de Schijf van Vijf of van vlees naar vegetarisch.



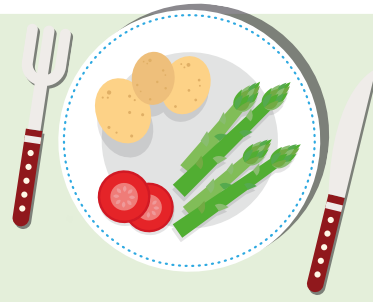
	Doen we al	Willen we doen	N.v.t.
Van witte graanproducten zoals witte pasta, rijst en wraps, naar volkoren graanproducten zoals volkorenpasta, volkorenwraps en zilvervliesrijst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van rood en bewerkt vlees zoals hamburgers, vleeswaren en worst, naar wit en onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kalkoenfilet en (extra) mager rundergehakt of vis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van vlees of kaas naar tofu, ei, noten of peulvruchten zoals bonen, linzen en kikkererwten of een kant-en-klare vleesvervanger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van een grote portie vlees, vis of kaas naar een kleine portie vlees, vis of kaas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van volle zuivel naar magere, halfvolle of light zuivel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van 48+ kaas naar 30+ kaas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van alleen dierlijke zuivel naar ook plantaardige opties zoals sojayoghurt en haverdrink.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van een dierlijk product zonder topkeurmerk naar een dierlijk product met topkeurmerk.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van hard vet of roomboter naar olie of vloeibaar vet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van producten uit de frituur naar producten uit de oven of airfryer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van groente en fruit in blik of pot met toegevoegd suiker of zout naar groente en fruit zonder toegevoegd suiker en zout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van weinig naar veel <b>klimaatvriendelijk</b> of <b>seizoens</b> groente en fruit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van gezouten noten naar ongezouten noten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### \*Topkeurmerken:

- Vlees: biologisch en/of het Beter Leven-keurmerk met 2 of 3 sterren.
- Vis: het MSC- of ASC-keurmerk.
- Kaas: biologisch en/of het Beter Leven-keurmerk of het On The Way To PlanetProof-keurmerk.
- Ei: biologisch en/of het Beter Leven-keurmerk met 2 of 3 sterren of het On The Way To PlanetProof-keurmerk.

Een beter gerecht maak je door te kiezen voor:

- Groente
  - Kleine maaltijd minimaal 75 gram
  - Grote maaltijd minimaal 150 gram
- Volkoren graanproducten, aardappelen en/of peulvruchten
- Bereid met vloeibaar bak- en braadvet of olie



Optioneel aangevuld met: vegetarisch product, vis, onbewerkt vlees (maximaal 100 gram), andere producten uit de Schijf van Vijf, maximaal twee dagkeuzes zoals 2 eetlepels saus of topping.

## Aan de slag

Heb je één of meerdere vinkjes gezet bij 'Willen we doen'? Vul dan in met welke stappen je als eerst aan de slag wil en bespreek het binnen je organisatie.

# 5x quick wins voor gezondere en duurzamere gerechten

Hieronder vind je 5 quick wins om je aanbod van gerechten te verbeteren. Soms heeft een bepaalde quick win vooral gezondheidswinst, zoals het vervangen van witte rijst voor zilvervliesrijst. En soms heeft een quick win vooral duurzaamheidswinst, zoals het aanbieden van dierlijke producten met een topkeurmerk.

Vink bij de quick wins die je al toepast 'Doen we al' aan. Pas je ze nu nog niet toe, maar misschien wel in de toekomst? Vink dan 'Willen we doen' aan. Bij quick wins die niet aansluiten op jouw locatie kun je kiezen voor 'Niet van toepassing'.

	Doen we al	Willen we doen	N.v.t.
1 Volkorenproducten zoals volkorenpasta en zilvervliesrijst zijn de standaard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Het aantal gerechten met (rood en bewerkt) vlees is beperkt en minimaal 1 gerecht is plantaardig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Plantaardige gerechten zijn goedkoper. Een dierlijk product kan worden toegevoegd voor een meerprijs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Gerechten bevatten standaard groente en/of fruit (minimaal 75 gram groente voor een kleine maaltijd, minimaal 150 gram groente bij een grote maaltijd).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Van gerechten worden verschillende porties aangeboden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Aan de slag

Heb je één of meerdere vinkjes gezet bij 'Willen we doen'? Vul dan in met welke quick win(s) je als eerst aan de slag wil en bespreek het binnen je organisatie.