

RICHTLIJN EETOMGEVINGEN VOOR SCHOLEN

geef jongeren gezonde keuzes





DE SCHOOLKANTINE BRIGADE STELT ZICH VOOR

Wij zijn de Schoolkantine Brigade van het Voedingscentrum. Dagelijks trekken wij door het land om scholen in het voortgezet onderwijs (vo) en middelbaar beroepsonderwijs (mbo) gratis te ondersteunen bij het gezonder maken van de schoolkantine. Wij denken graag mee, geven advies en beantwoorden vragen.

Kunnen we je helpen? Je kan ons altijd bellen of mailen.

Een gezonde groet,
de Schoolkantine Brigade

degezondeschoolkantine@voedingscentrum.nl

070 306 88 75

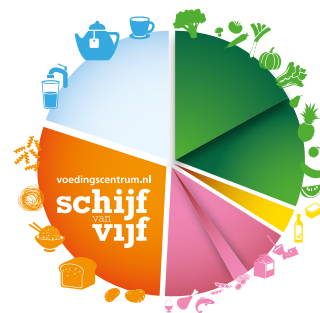
www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine

SAMEN STEEDS GEZONDER

In 2003 is het programma de Gezonde Schoolkantine van het Voedingscentrum gestart. Sindsdien zijn honderden scholen bezig met het gezonder maken van de schoolkantine. Hierdoor kunnen jongeren opgroeien in een gezondere schoolomgeving, waar ze makkelijker gezondere keuzes kunnen maken. Dit geeft jongeren een duwtje in de goede richting. En een gezonde leefstijl hangt weer samen met betere schoolprestaties. Jouw inzet is dus heel waardevol! En wij helpen je graag.

RICHTLIJN EETOMGEVINGEN VOOR SCHOLEN

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.



SAMENVATTING RICHTLIJN EETOMGEVINGEN VOOR SCHOLEN

Aanbod

	Zilver	Goud	Ideaal
In elke aanwezige productgroep wordt minstens één betere keuze aangeboden.	✓	✓	✓
Het merendeel van het aanbod bestaat uit betere keuzes.	60% betere keuze	80% betere keuze	100% Schijf van Vijf
Groente en/of fruit zijn aanwezig.	groente en/of fruit	groente en fruit	groente en fruit
Water drinken wordt gestimuleerd.	✓	✓	✓

Uitstraling

Voldoet aan de 3 basis uitstralingspunten:

1. Op de opvallende plaatsen bij het uitgesteld aanbod staan alleen betere keuzes.	✓	✓	✓
2. Op de opvallende plaatsen in automaten staan alleen betere keuzes.	✓	✓	✓
3. Bij de kassa staan alleen betere keuzes.	✓	✓	✓

Voldoet aan de aanvullende uitstralingspunten:

1. Groente en fruit zijn aantrekkelijk gepresenteerd.	minimaal 3 van de 6	minimaal 5 van de 6	alle 6
2. Op de looproute zijn betere keuzes het eerste te zien.			
3. Bij (aanprijs)acties worden alleen betere keuzes aangeboden.			
4. Op de menukaart staan voor minimaal 50% betere keuzes.			
5. Op beeldmateriaal in de kantine staan alleen betere keuzes.			
6. Reclames op automaten laten alleen producten uit de Schijf van Vijf zien.			

Beleid

De gezondere schoolkantine is vastgelegd in het schoolbeleid.	✓	✓	✓
---	---	---	---

GA VOOR DE BETERE KEUZE

In een gezondere kantine bestaat het merendeel van het eet- en drinkaanbod uit betere keuzes. Weekkeuzes vormen de minderheid of zijn zelfs helemaal niet aanwezig. Het verschil tussen betere keuzes en weekkeuzes:

- **Betere keuzes:** hieronder vallen Schijf van Vijf-producten én dagkeuzes.

Voorbeelden van Schijf van Vijf-producten zijn groente, fruit, water, volkoren brood, halfvolle melk en 30+ kaas. Voorbeelden van dagkeuzes zijn een koekje, waterijsje, enkele olijfjes, theelepel honing of tomatenketchup. Het advies aan consumenten is om niet meer dan 3 tot 5 van deze dagkeuzes te nemen op een dag.

- **Weekkeuzes:** hieronder vallen producten of porties die veel calorieën, verzadigd vet en/of zout bevatten.

Voorbeelden van weekkeuzes zijn een witte pistolet, croissant, zakje chips, blikje frisdrank of saucijzenbroodje. Het advies aan consumenten is om niet meer dan 3 keer in de week een weekkeuze te nemen.

HOE WEET JE OF EEN PRODUCT EEN BETERE KEUZE IS?

Staat het product in de Schijf van Vijf?

NEE

JA

Voldoet het product aan de criteria van een dagkeuze?

JA

NEE

Dan is het een **betere keuze**

Dan is het een **betere keuze**

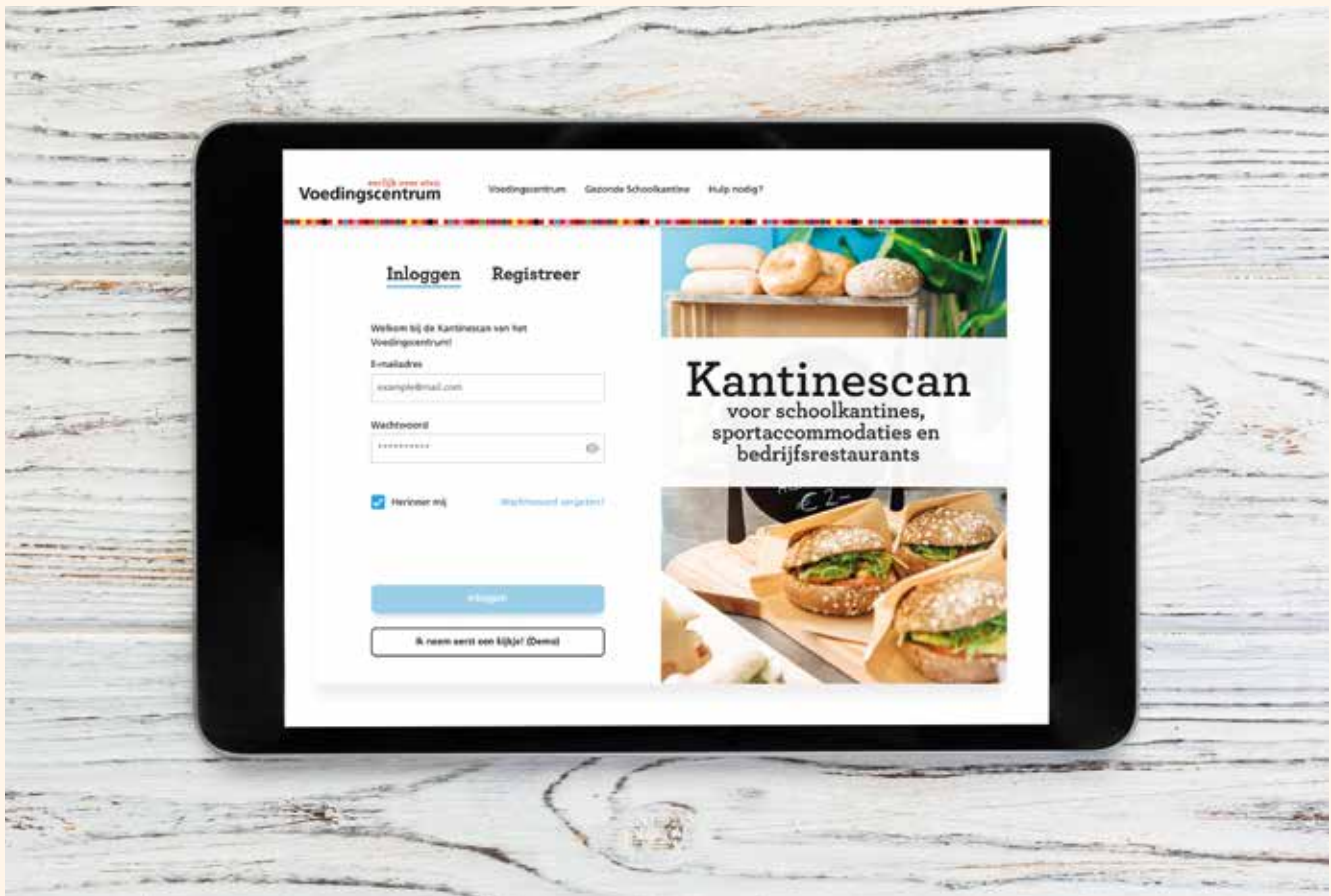
Dan is het een **weekkeuze**

Bekijk de criteria van Schijf van Vijf-producten en dagkeuzes op pagina 16.

VERSCHILLENDE PRODUCTGROEPEN

Het eet- en drinkaanbod in kantines is op te delen in productgroepen. Voor elke productgroep zijn criteria opgesteld om te bepalen of een product een betere keuze is. De productgroepen zijn: groente; fruit; brood, aardappelen, graanproducten; peulvruchten, ei, vis, vlees, vleesvervangers; noten; zuivel; smeer- en bereidingsvetten; dranken; overige producten.

Veel kantines bieden samengestelde producten aan zoals belegde broodjes, salades, soepen of warme maaltijden. Dit zijn combinaties van twee of meer ingrediënten. De verschillende maaltijdgroepen zijn belegde broodjes, lunchmaaltijden, hoofdmaaltijden en overige maaltijden/gerechten.



DE KANTINESCAN

Om alle scholen te helpen bij het toepassen van de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen, kan de Kantinescan van het Voedingscentrum gebruikt worden. Met deze online tool kun je het eet- en drinkaanbod van de schoolkantine invullen en krijg je inzicht in hoeverre jouw kantine voldoet aan de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen.

De Kantinescan:

- beoordeelt of een product voldoet aan de criteria Schijf van Vijf, dagkeuze of weekkeuze.
- berekent of er in elke productgroep een betere keuze aanwezig is.
- berekent de verhouding betere keuzes en weekkeuzes over het hele aanbod.
- beoordeelt of de kantine voldoet aan de verschillende uitstralingspunten. Wanneer een uitstralingspunt niet van toepassing is op jouw kantine, kun je dat aangeven. Dit heeft géén negatieve invloed op je score.
- geeft advies op maat voor jullie kantine.
- beoordeelt of jullie kantine voldoet aan niveau zilver, goud of ideaal voor een Schoolkantine Schaal.

Je kunt dus zelf aan de slag gaan met de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen op www.voedingscentrum.nl/kantinescan

AANBOD

DE KANTINE BIEDT IN ELKE PRODUCTGROEP MINSTENS ÉÉN BETERE KEUZE AAN



Om te voldoen aan dit punt bied je in alle aanwezige productgroepen een betere keuze aan.

PRODUCTGROEPEN	VOORBEELDEN VAN BETERE KEUZES
Fruit	Vers fruit
Groente	Verse groente
Brood en ontbijtgranen	Volkoren brood en havermout
Aardappelen en graanproducten	Aardappelen, volkoren pasta en zilvervliesrijst
Peulvruchten, ei, vis, vlees en vleesvervangers	Kikkererwten, ei, vette vis, mager vlees en tofu
Zuivel	Magere en halfvolle melk, plantaardige dranken
Kaas	30+ kaas en mozzarella
Smeer- en bereidingsvetten	Halvarine en plantaardige oliën
Dranken	Water, thee en koffie
Snacks*	Fruit, rauwkost, ongezouten noten, volkoren tosti met gezond beleg

*Voor de productgroep snacks mogen ook betere keuzes uit andere productgroepen (behalve drank) aangeboden worden als alternatief.

MAALTIJDGROEPEN	VOORBEELDEN VAN BETERE KEUZES
Belegd broodje	Volkoren bol met halvarine, tomaat, mozzarella en rucola
Lunchmaaltijd	Kleine portie volkoren couscoussalade met tomaat, komkommer, mozzarella, olijfolie en azijn
Hoofdmaaltijd	Grote portie volkoren pasta met groente gebakken in vloeibare margarine, geraspte 30+ kaas en ongezouten, gehakte amandelen
Overige maaltijd/gerecht	Saladeshaker met sla, ongezouten nootjes en een dressing van olie of een bakje halfvolle yoghurt met gesneden fruit en een lepel muesli



MEER INSPIRATIE?

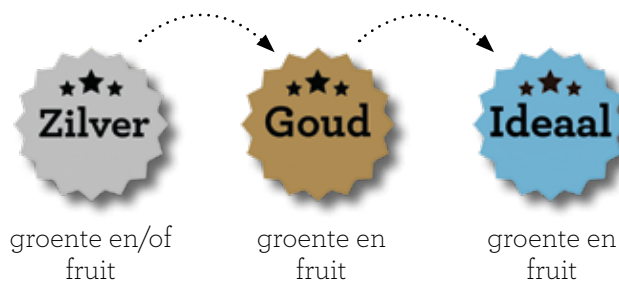
Bekijk de online [Inspiratiebrochure](#) en [Productenlijst](#) voor meer inspiratie en voorbeelden van Schijf van Vijf-producten en betere keuzes.

DE KANTINE BIJDT OVER HET GEHELE AANBOD BETERE KEUZES AAN



Om te voldoen aan dit punt moet het percentage betere keuze in zowel het uitgestalde aanbod als in de automaten voldoen.

DE KANTINE BIJDT GROENTE EN/OF FRUIT AAN



Voor zilver moet minimaal een stuk fruit of groente opvallend geplaatst zijn. Voor goud moet zowel een stuk fruit als groente opvallend geplaatst zijn.

VOORBEELDEN GROENTE AANBIEDEN

(Snoep)groente, zoals tomaatjes, komkommer en paprika's

Rauwkost met dipsaus, zoals hüttenkäse

Groente op brood, zoals plakjes tomaat, komkommer, paprika en avocado

Saladeshaker met verschillende soorten groente

VOORBEELDEN FRUIT AANBIEDEN

(Hand)fruit, zoals banaan, appels en druiven

Fruit met magere of halfvolle yoghurt

Fruit op brood, zoals plakjes appel, banaan, peer, ananas en aardbeien

Fruitsalade met verschillende soorten fruit

DE KANTINE STIMULEERT WATER DRINKEN



Om te voldoen aan dit punt moet water altijd beschikbaar zijn, zowel in het uitgestalde aanbod als in een automaat.

VOORBEELDEN WATER AANBIEDEN

Watertappunt

Waterkannen of watertap op de balie of tafel

Waterflesjes in de koelvitrine

Waterflesjes op de balie of in een automaat



UITSTRALING

DE KANTINE VOLDOET AAN DE 3 BASIS UITSTRALINGSPUNTEN



Naast het aanbieden van gezondere producten, hebben de plaatsing en presentatie van deze producten ook invloed op de keuzes van leerlingen of studenten. Deze plaatsing- en presentatietechnieken noemen we uitstralingspunten. De eerste 3 uitstralingspunten zijn de basis voor elke gezondere kantine.



1. Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod in de kantine staan alleen betere keuzes.

Plaats betere keuzes op de opvallende plaatsen zoals vooraan, op ooghoogte, een verhoging, binnen handbereik of op andere plekken van een balie die het eerste in het oog vallen. Plaats weekkeuzes juist achteraan of niet zichtbaar. Plaats groente en fruit in elk geval opvallend.

Als je de Kantinescan invult, wordt dit automatisch beoordeeld.



2. Op de opvallende plaatsen in de automaten staan alleen betere keuzes.

In de bovenste helft en op ooghoogte van de automaten staan alleen betere keuzes. Dit geldt ook voor een automaat met alleen knoppen.

Let op: Dit punt geldt alleen voor scholen met een automaat. Als je de Kantinescan invult, wordt dit automatisch beoordeeld.



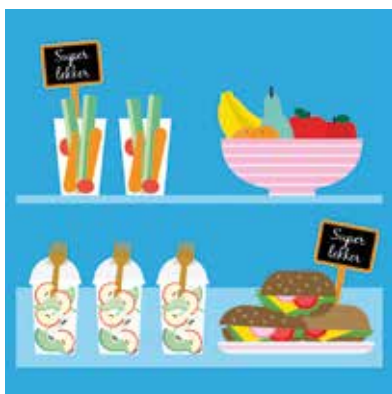
3. Als eten of drinken wordt aangeboden bij de kassa staan daar alleen betere keuzes.

Het gaat hier om producten die bij de kassa liggen, waardoor leerlingen of studenten ze gemakkelijk kunnen pakken of bestellen als ze afrekenen, of in de rij staan te wachten.

DE KANTINE VOLDOET AAN AANVULLENDE UITSTRALINGSPUNTEN

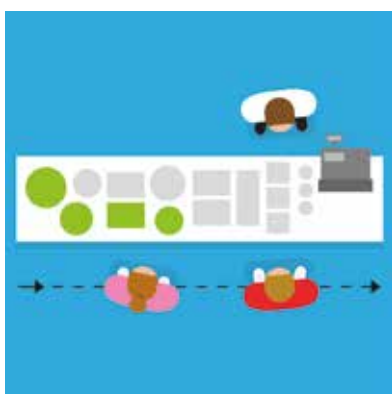


Naast de drie basis uitstralingspunten kun je het keuzegedrag van leerlingen of studenten op nog meer manieren positief beïnvloeden; de aanvullende uitstralingspunten. Hoe meer uitstralingspunten je toepast, hoe gezonder de uitstraling van je kantine. Wanneer een uitstralingspunt niet van toepassing is op jouw kantine, kun je dat aangeven in de Kantinescan. Dit heeft géén negatieve invloed op je score.



1. Groente en fruit zijn op een aantrekkelijke manier gepresenteerd.

Presenteer groente en fruit aantrekkelijk en opvallend door het bijvoorbeeld aan te bieden in voorgesneden porties, verwerkt op broodjes of in maaltijden, in schalen of manden op de balie.



2. Op de looproute door de kantine zijn betere keuzes het eerste te zien.

Zorg ervoor dat je op het eerste deel van de looproute alleen betere keuzes tegenkomt. Pas later in de route kom je eventueel langs weekkeuzes.



3. Bij (aanprijs)acties worden alleen betere keuzes aangeboden.

Denk aan acties waarbij twee producten samen voor een lagere prijs worden aangeboden, zoals een belegd broodjes met een flesje water. Ook bij andere aanbiedingen en spaaracties promoot je alleen betere keuzes.



4. Op de menukaart/prijslijst staan voor minimaal 50% betere keuzes.

Minimaal de helft van het aanbod op de menukaart/prijslijst bestaat uit betere keuzes. Heb je een verzamelterm, zoals 'diverse broodjes'? Dan mag je deze meerekenen als betere keuze wanneer minimaal de helft van deze broodjes een betere keuze is.



5. Op beeldmateriaal van eten en drinken staan alleen betere keuzes.

Bij beeldmateriaal kun je denken aan merknamen en afbeeldingen die zichtbaar zijn op posters, schermen, flyers, prullenbakken, tafelbordjes, menukaarten of decoratiemanden. Zorg voor beeldmateriaal van betere keuzes, of bijvoorbeeld van mensen of natuur.

Je kunt ook gratis posters van het Voedingscentrum bestellen via www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine-posters



6. Reclames op automaten van eten en drinken laten alleen producten uit de Schijf van Vijf zien.

Er staat bijvoorbeeld een afbeelding van water of fruit op de automaten. Afbeeldingen zonder eten of drinken kunnen natuurlijk ook. Denk aan afbeeldingen van mensen of natuur.

Let op: dit punt geldt alleen voor scholen met een automaat.

BELEID

DE GEZONDERE KANTINE IS VASTGELEGD IN HET SCHOOLBELEID



Heb je de kantine gezonder ingericht? Het vastleggen van je gezondere kantine in het schoolbeleid is een voorwaarde voor elk niveau. Zorg er ook voor dat dit beleid op de website of in de schoolgids staat. Dan weten leerlingen, ouders en docenten hoe je als school bijdraagt aan het stimuleren van gezonde voeding.

IN HET BELEID STAAT IN IEDER GEVAL:

- 'Onze kantine voldoet aan de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen van het Voedingscentrum.'
- 'Ieder jaar brengen wij het aanbod en de uitstraling van de kantine in kaart met de Kantinescan en rapporteren we de uitkomsten aan de directie.'

Je kan nog meer impact maken met voedselbeleid op school, zoals afspraken over:

- Het pleinbeleid voor leerlingen tijdens schooltijden, zoals het wel of niet kunnen bezoeken van de supermarkt of snackbar tijdens pauzes.
- Het wel of niet meenemen van energydrink of grote verpakkingen van ongezondere producten, zoals snoep, koeken, frisdrank en chips.
- Het aanbieden van voedseleducatie, zoals het lespakket 'Weet wat je eet' van het Voedingscentrum.
- Het eet- en drinkaanbod tijdens schoolevenementen, zoals ouderavonden en open dagen.
- Mobiele horeca, zoals foodtrucks of pizzabezorgers die wel of niet op het schoolplein mogen komen.
- Het in gesprek zijn als school met aanbieders in de directe omgeving, zoals lokale horeca en supermarkten, over de manier waarop zij bijdragen aan gezonder eetgedrag van leerlingen.



Vind een voorbeeldbeleid op onze website.
Dit kun je aanpassen naar je eigen wensen.
Ga naar: www.voedingscentrum.nl/beleidschoolkantine



STAPPENPLAN VOOR HET AANVRAGEN VAN EEN SCHOOLKANTINE SCHAAL

Wil je aan de slag met de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen? Dit stappenplan kun je volgen:

1. INVENTARISEER

Voordat je begint aan het gezonder maken van de kantine is het handig om te weten hoe de kantine ervoor staat. Met de Kantinescan op www.voedingscentrum.nl/kantinescan kun je een 0-meting doen en ontvang je concrete adviezen. Ook kun je bij leerlingen een enquête afnemen om te vragen naar hun wensen. En vorm een team! Dat maakt het leuker, je krijgt meer gedaan én het zorgt voor draagvlak binnen de school. Een team kan bestaan uit: kantinepersoneel, cateraar, directielid, facilitaire diensten, docenten, leerlingen/studenten, ouders en/of de GGD. Plan regelmatig een overleg en spreek af wie, wat en wanneer doet.

Vraag onze [online leerlingenenquête](#) aan door te mailen naar de degezondeschoolkantine@voedingscentrum.nl

2. AAN DE SLAG

Het adviesrapport van de Kantinescan en eventueel de resultaten van de leerlingenenquête, helpen je om erachter te komen wat je nog moet aanpassen in de kantine om te voldoen aan een niveau. Sommige aanpassingen kunnen snel, andere duren misschien wat langer. Bekijk online ook de [Inspiratiebrochure](#) en [Productenlijst](#) voor tips en inspiratie. Daarnaast kun je altijd hulp vragen aan de Schoolkantine Brigade van het Voedingscentrum!

3. DOE DE KANTINESCAN

Als je de adviezen hebt uitgevoerd en tevreden bent over de kantine, vul dan opnieuw de Kantinescan in op www.voedingscentrum.nl/kantinescan. Je ontvangt adviezen, een conclusie en ziet of jullie kantine voldoet aan een niveau.

4. VRAAG EEN SCHOOLKANTINE SCHAAL AAN

Komt er als conclusie niveau zilver, goud of ideaal uit de Kantinescan? Gefeliciteerd, dat is best een feestje waard! Je kunt de Schoolkantine Schaal aanvragen in de Kantinescan. De Schoolkantine Brigade checkt je aanvraag. Bij goedkeuring sturen we de schaal naar je op, zodat je deze kunt plaatsen in de kantine om aan iedereen te laten zien dat jullie een gezondere schoolkantine hebben.

5. EVALUEER

Hoe is het gegaan? Wat is het effect? En hoe zorg je nu ervoor dat de gezondere kantine een succes blijft? Bespreek dit met elkaar en neem eventueel (weer) een leerlingenenquête af. De resultaten hiervan kun je gebruiken voor nieuwe plannen.



VIGNET GEZONDE SCHOOL

Wanneer je kantine zilver of goud is, dan ben je nog maar een paar stappen verwijderd van het behalen van het themacertificaat Voeding van het vignet Gezonde School. Kijk voor meer informatie voor het voortgezet onderwijs op www.gezondeschool.nl

JOUW AANPAK

School: _____

Onze ambitie is een schoolkantine op: niveau zilver / goud / ideaal



CHECKLIST

EEN GEZONDERE SCHOOLKANTINE:	NIVEAU ZILVER	NIVEAU GOUD	NIVEAU IDEAAL	ONZE KANTINE
1. biedt in elke aanwezige productgroep minstens één betere keuze aan.	✓	✓	✓	
2. biedt voor het merendeel betere keuzes aan.	Minimaal 60% betere keuzes	Minimaal 80% betere keuzes	100% Schijf van Vijf	
3. biedt groente en/of fruit aan.	Groente en/of fruit	Groente én fruit	Groente én fruit	
4. stimuleert water drinken.	✓	✓	✓	
5. voldoet aan de 3 basis uitstralingspunten.	✓	✓	✓	
6. voldoet aan aanvullende uitstralingspunten.	Voldoet aan minimaal 3 van de 6	Voldoet aan minimaal 5 van de 6	Voldoet aan alle 6	
7. is vastgelegd in het schoolbeleid.	✓	✓	✓	

DOELEN

Dit zijn onze doelen:

Gereed op:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Dit gaan wij bereiken met de volgende acties:

Wie:

Gereed op:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Extra notities:

ACHTERGROND

CRITERIA PER PRODUCTGROEP

Wil je precies weten welke producten betere keuzes zijn? Bekijk hier dan de criteria van de meest voorkomende productgroepen. De voedingswaarde van een product staat altijd op de verpakking. De Kantinescan berekent automatisch of een product voldoet als betere keuze.

AFKORTINGEN

Kcal:	kilocalorie	TotS:	totaal suiker
VV:	verzadigde vetzuren	Ca:	calcium
TV:	transvetzuren	B1:	vitamine B1
VZ:	voedingsvezel	B12:	vitamine B12
TS:	toegevoegd suiker	g:	gram
Fe:	ijzer		

PRODUCTENLIJST

Bekijk online de Productenlijst met producten die voldoen aan de criteria. Bezoek

www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine/productenlijst



GROENTE EN FRUIT

GROENTE

Alle onbewerkte groenten staan in de Schijf van Vijf

Bewerkte groenten staan in de Schijf van Vijf als:

Niet als drank aangeboden

VV: $\leq 0,5$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TS: niet toegevoegd

FRUIT

Alle onbewerkte fruitsoorten staan in de Schijf van Vijf

Bewerkt fruit staat in de Schijf van Vijf als:

Niet als drank aangeboden

VV: $\leq 0,2$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TS: niet toegevoegd



BROOD, AARDAPPELEN EN GRAANPRODUCTEN

BROOD

VZ: $\geq 4,5$ g/100 g

DROGE PRODUCTEN

ZOALS CRACKERS

VV: $\leq 1,0$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

Zout: $\leq 1,125$ g/100 g

TotS: $\leq 8,5$ g/100 g

VZ: $\geq 6,0$ g/100 g

AARDAPPELEN

(BEREID PRODUCT)

VV: $\leq 0,1$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TS: niet toegevoegd

ONTBIJTGRANEN

VV: $\leq 2,0$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

VZ: $\geq 8,0$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TotS: ≤ 16 g/100 g

RIJST, PASTA, COUSCOUS, GIERST, QUINOA (BEREID PRODUCT)

VV: $\leq 0,2$ g/100 g

TV: $\leq 0,1$ g/100 g

VZ: $\geq 2,1$ g/100 g

Zout: niet toegevoegd

TS: niet toegevoegd



VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES, EI, VLEESVERVANGERS

VIS

Alle onbewerkte vissoorten (inclusief schaal- en schelpdieren) staan in de Schijf van Vijf

Bewerkte vis: minimaal 70% vis in product

ONBEWERKT VLEES

VV: $\leq 5,0$ g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: niet toegevoegd
TS: niet toegevoegd

PEULVRUCHTEN

Onbewerkte en bewerkte peulvruchten:
VV: $\leq 0,8$ g/100 g
TV: $\leq 0,1$ g/100 g
Zout: $\leq 0,5$ g/100 g
TS: niet toegevoegd

EI

Bereid zonder bereidingsvet of met bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, mits niet gefrituurd en zonder zout

VEGETARISCHE PRODUCTEN

VV: $\leq 2,5$ g/100 g
TV: $\leq 0,1$ g/100 g
Zout: $\leq 1,125$ g/100 g
TS: niet toegevoegd
Fe: $\geq 0,8$ mg/100 g
B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g
en/of B1: $\geq 0,06$ mg/100 g
Eiwit: $\geq 20\%$ van de energie van het product



ZUIVEL

MELK EN MELKPRODUCTEN

VV: $\leq 1,1$ g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: niet toegevoegd
TotS: ≤ 6 g/100 g

KAAS

VV: ≤ 14 g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: $\leq 2,05$ g/100 g
TS: niet toegevoegd

PLANTAARDIGE EIWIJD-RANKEN EN DESSERTS

VV: $\leq 1,1$ g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: $\leq 0,15$ g/100 g
TotS: ≤ 6 g/100 g
Ca: ≥ 80 mg/100 g
B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g
Eiwit: $\geq 20\%$ van de energie van het product

KAASVERVANGER OP BASIS VAN PLANTAARDIGE INGREDIËNTEN

VV: ≤ 14 g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: $\leq 2,05$ g/100 g
TS: niet toegevoegd
Ca: ≥ 500 mg/100 g
B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g
Eiwit: $\geq 20\%$ van de energie van het product



NOTEN

Onbewerkte of bewerkte noten:
VV: geen criterium
TV: $\leq 0,1$ g/100 g
Zout: niet toegevoegd
TS: niet toegevoegd



SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

SMEERSEL, OLIE, BAK- EN BRAADPRODUCTEN

VV: $\leq 30\%$ totaal vet
TV: ≤ 1 g/100 g
Zout: $\leq 0,4$ g/100 g
TS: niet toegevoegd



DRANKEN

WATER, THEE, KOFFIE ZONDER TOEVOEGINGEN

Geen criteria

DAGKEUZE CRITERIA VOOR ALLE PRODUCTGROEPEN BEHALVE DRANKEN

Kcal: ≤ 75 kcal/portie

VV: ≤ 1,7 g/portie

Zout: ≤ 0,5 g/portie

DAGKEUZE DRANKEN WATER, KOFFIE EN THEE

Kcal: ≤ 75 kcal/portie

VV: ≤ 1,7 g/portie

Zout: ≤ 0,5 g/portie

TS: geen toegevoegd suiker

Geen alcohol

DAGKEUZE OVERIGE DRANKEN

Kcal: ≤ 4 kcal/100 ml

VV: ≤ 1,7 g/portie

Zout: ≤ 0,5 g/portie

Geen alcohol

BELEGD BROODJE

Belegd broodje, pita of wrap

	PRODUCTEN	HOEVEELHEDEN
1.	Volkoren- of bruinbrood	Geen maximum
Bij voorkeur	Margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadvet of olie (Indien dit niet wordt gebruikt, valt het belegde broodje niet meer binnen de Schijf van Vijf maar wordt het nog wel ingedeeld als betere keuze binnen de Richtlijn Eetomgevingen)	Geen maximum
Optioneel	Groente en fruit	Geen maximum
	Peulvruchten	Geen maximum
	Kaas	Maximaal 40 gram
	Vegetarisch product, ei, vis of vlees	Maximaal 100 gram
	Noten(pasta)	Maximaal 25 gram
	Gedroogd fruit	Maximaal 20 gram
	Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Geen maximum
Optioneel	Dagkeuzes*	Maximaal 1 dagkeuze bij een broodje dat 80 gram of minder weegt Maximaal 2 dagkeuzes bij een broodje dat 80 gram of meer weegt

LUNCHMAALTIJD

(Warme) lunchmaaltijd, soep of salade

	PRODUCTEN	HOEVEELHEDEN
1.	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten	Geen maximum
2.	Groente	Minimaal 75 gram
3.	Margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadvet of olie	Maximaal 15 gram
4.	Energie	Minimaal 350 kcal, maximaal 550 kcal
Optioneel	Peulvruchten	Geen maximum
	Kaas	Maximaal 40 gram
	Vegetarisch product, ei, vis of vlees	Maximaal 100 gram
	Noten	Maximaal 25 gram
	Gedroogd fruit	Maximaal 20 gram
	Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Geen maximum
Optioneel	Dagkeuzes*	Maximaal 2 dagkeuzes

SOEPEN EN OVERIGE GERECHTEN

Ontbijtgerecht, voorgerecht, nagerecht of soep (voor een soep geldt dat deze in ieder geval groente moet bevatten. Het gaat hierbij om verse groente, diepvriesgroente of groente uit blik of glas).

	PRODUCTEN	HOEVEELHEDEN
Optioneel	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten	Geen maximum
	Groente	Geen maximum
	Margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadvet of olie	Maximaal 15 gram
	Kaas	Maximaal 40 gram
	Vegetarisch product, ei, vis of vlees	Maximaal 100 gram
	Noten	Maximaal 25 gram
	Gedroogd fruit	Maximaal 20 gram
	Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Geen maximum
Optioneel	Dagkeuzes*	Maximaal 2 dagkeuzes

*Indien er twee dagkeuzes worden toegevoegd aan een samengestelde maaltijd, staat het eindproduct niet meer in de Schijf van Vijf, maar wordt het volgens de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen beoordeeld als betere keuze.

HOOFDMAALTIJD

(Warme) hoofdmaaltijd, maaltijdsoep of maaltijdsalade

	PRODUCTEN	HOEVEELHEDEN
1.	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten	Geen maximum
2.	Peulvruchten	Minimaal 60 gram
	Vegetarisch product, ei, vis of vlees	Maximaal 100 gram
	Noten	Maximaal 25 gram
3.	Groente	Minimaal 150 gram
4.	Margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadvet of olie	Maximaal 15 gram
5.	Energie	Minimaal 400 kcal, maximaal 700 kcal
Optioneel	Kaas	Maximaal 40 gram
	Gedroogd fruit	Maximaal 20 gram
	Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Geen maximum
Optioneel	Dagkeuzes	Maximaal 2 dagkeuzes

www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine