

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 producten uit de **Schijf van Vijf** 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'.



	Schijf van Vijf kan altijd	Op weg	Liever niet op school
Fruit 	• Stuk fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, kweepeer, 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, appeltjes en (Medjoul) dadels • Verse dadels • Fruit uit blik op sap, zoals een schijf ananas of een eetlepel mandarijntjes op sap • Diepvriesfruit	• Fruit op siroop uit blik, zoals een schijf ananas of een eetlepel mandarijntjes op siroop	• Gesuikerd gedroogd fruit, zoals gekonfijte dadels • Bananenchips • Gedroogd fruit met een yoghurt of 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 wrap • Volkoren Libanees brood • Volkoren mueslibol • Matze volkoren • Cracotte volkoren	• Volkoren beschuit • Knäckebröd • Cracotte • Matze naturel • Cream cracker	• Croissant • Suikerbrood • Wit bolletje • Turks of Marokkaans witbrood • Krentenbol • Worstebroodje • Pizzabroodje

	Schijf van Vijf kan altijd	Op weg	Liever niet op school
Smeervetten 	• Zachte halvarine of margarine uit een kuipje • Olie, zoals olijfolie en zonnebloemolie		• Roomboter
Beleg    	Hartig beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals: • 20+ of 30+ kaas • 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout • Hüttenkäse • Mozzarella • Light zuivelspread • 30% zachte geitenkaas • Ei • Alle soorten vis, zoals (gerookte) zalm, makreel en haring	• (Halal) vleeswaren, zoals achterham, beenham, kipfilet, casselerrib, magere knakworst en magere smeerpaté • Broodsalades, zoals selderij-, komkommer-, eier- en tonijnsalade • Sandwichspread • Humus • Groentespread	• 48+ (smeer)kaas • Brie • Feta • (Turkse) witte kaas 60+ • Vette (halal) vleeswaren zoals salami en spek
	• Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker, zoals 100% pindakaas		
	• Onbewerkt fruit, zoals plakjes banaan en appel • Plakjes groente, zoals komkommer, radijs, avocado	• Jam • Honing • (Appel)stroop • Vruchtenhagel • Chocoladehagel of vlokken • 100% fruitspread	• Chocoladepasta • Kokosbrood
Drinken  	• Water • Lichte (lauwe) thee zonder suiker • Magere en halfvolle melk • Karnemelk • Drinkyoghurt, met minder dan 6 gram suiker per 100 gram • Magere of halfvolle kefir naturel • Sojadrink naturel met toegevoegd vitamine B12 en calcium	• Light-frisdrank	• Volle melk • Chocolademelk • Frisdrank • Limonadesiroop en diksap • Sap

	Schijf van Vijf kan altijd	Op weg	Liever niet op school
Zoete tussendoortjes 	• Vers fruit of diepvriesfruit • Doosje rozijntjes of handje gedroogd fruit	• Volkoren soepstengel • Rijstwafel naturel • Rijstwafel appel-kaneel • 1 stuks tussendoorkoek, 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 tussendoorkoek, zoals Sultana, Evergreen, huismerk • Ontbijtkoek (groot of dikke plak) • Rijstwafel karamel/chocolade
Hartige tussendoortjes 	• Handje noten zonder zout of suiker* • Handje studentenhaver* • Blokje 30+ kaas *Let op: kinderen kunnen zich verslikken in hele noten en pinda's. Eet rustig aan tafel en blijf er altijd bij als kinderen hele noten eten.	• Handje popcorn • Rijstwafel met een smaakje	• 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 popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes	• Grote koeken • Chips • Grote snacks • Grote zakken snoep

©Voedingscentrum 08-2023

Bij sommige producten bepalen de criteria of een specifiek merk of soort in de Schijf van Vijf staat. Gebruik de gratis 'Kies Ik Gezond?'-app om te zien of iets in de Schijf van Vijf staat.

