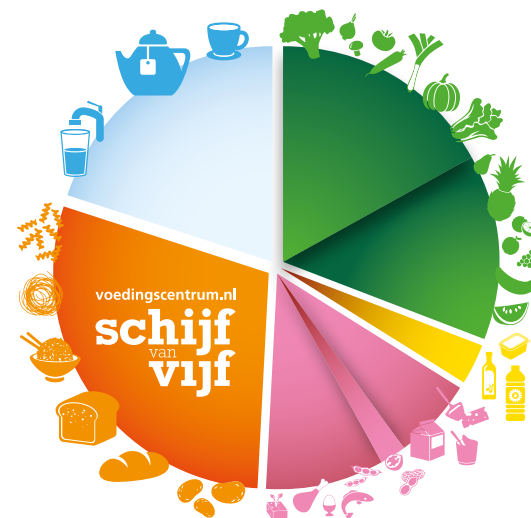











Productenlijst Schijf van Vijf schoollunch

Een gezonde lunch bestaat uit **Schijf van Vijf-producten**. Daarnaast is er voor kinderen in de basisschoolleeftijd ruimte voor 1 **dagkeuze** aan broodbeleg (dagkeuzes zijn kleine keuzes buiten de Schijf van Vijf). Zorg dat het lunchaanbod voldoende varieert, zodat kinderen verschillende voedingsstoffen binnen krijgen. Een aanbod volgens de Schijf van Vijf is niet alleen gezonder, maar ook **goed voor het milieu**. Aandacht voor seizoensproducten biedt bovendien een kans om kinderen kennis te laten maken met verschillende producten en smaken.



Productenlijst broodlunch

	Gezonde keuzes	Dagkeuzes (maximaal 1 bij de lunch)	Liever niet op school
Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Stuk fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim, kweepeer 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, (Medjoul) dadels en appeltjes • Verse dadels • Fruit uit blik op sap, zoals een schijf ananas of een eetlepel mandarijntjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit op siroop uit blik, zoals een schijf ananas of een eetlepel mandarijntjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesuikerd gedroogd fruit, zoals gekonfijte dadels • Bananenchips • Gedroogd fruit met een yoghurt en chocoladelaagje • Knijpfruit en slurpfruit • Vruchtensap
Groente 	<ul style="list-style-type: none"> • (Snack)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 à 4 olijven, mini-augurken en zilveruitjes 	

	Gezonde keuzes	Dagkeuzes (maximaal 1 bij de lunch)	Liever niet op school
Brood 	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren of bruin brood • Turks of Marokkaans bruin of volkorenbrood • Volkoren wrap • Volkoren Libanees brood • Volkoren knäckebröd • Roggebrood • Volkoren mueslibol • Matze volkoren • Cracotte volkoren 	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren beschuit • Knäckebröd • Cracotte • Matze naturel • Cream cracker 	<ul style="list-style-type: none"> • Croissant • Suikerbrood • Witbrood • Turks of Marokkaans witbrood • Witte sesambroodjes • Krentenbol • Worstebroodje
Smeervetten 	<ul style="list-style-type: none"> • Zachte halvarine of margarine uit een kuipje • Olie, zoals olijfolie en zonnebloemolie 		<ul style="list-style-type: none"> • Roomboter
Beleg     	<p>Hartig beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 tonijn (uit blik) 	<ul style="list-style-type: none"> • (Halal) vleeswaren, zoals achterham, beenham, casselerrib, kipfilet, magere knakworst en magere smeerpaté • Selderij-, kool-, farmer-, komkommersalade • Sandwichspread • Humus • Groentespread 	<ul style="list-style-type: none"> • Vette (halal) vleeswaren zoals salami en spek • 48+ (smeer)kaas • Brie • Feta • (Turkse) witte kaas 60+ • Vlees-, huzaren-, ham-prei-, kip-kerriesalade • Krab-, tonijn-, zalm-, garnalensalade
	<ul style="list-style-type: none"> • Notenpasta, pindakaas of tahin zonder toegevoegd zout of suiker, zoals 100% pindakaas • Onbewerkt fruit, zoals plakjes banaan en appel • Plakjes groente, zoals komkommer, radijs, avocado 	<ul style="list-style-type: none"> • Jam • 100% fruitspread • Honing • (Appel)stroop • Vruchtenhagel • Chocoladehagel of vlokken 	<ul style="list-style-type: none"> • Hazelnootpasta • Chocoladepasta • Kokosbrood

Gezonde keuzes

Drinken



- Water
- (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

Voor erbij



- Noten zonder zout of suiker

Dagkeuzes

(maximaal 1 bij de lunch)

- Limonadesiroop-light

- Volkoren soepstengel
- Rijstwafel naturel
- Rijstwafel appel-kaneel
- Ontbijtkoek (mini of dun plakje)

Liever niet op school

- Volle melk
- Chocolademelk
- Frisdrank
- Limonadesiroop en diksap
- Sap

- Gezouten noten en noten met een suikerlaagje
- Chips
- Koek en cake

Bij sommige producten bepalen de criteria of een specifiek merk of soort in de Schijf van Vijf staat. Bijvoorbeeld bruinbrood staat alleen in de Schijf van Vijf als er meer dan 4,5 gram vezel per 100 gram inzit. Gebruik de gratis [‘Kies Ik Gezond?’-app](#) om te zien of iets in de Schijf van Vijf staat.

