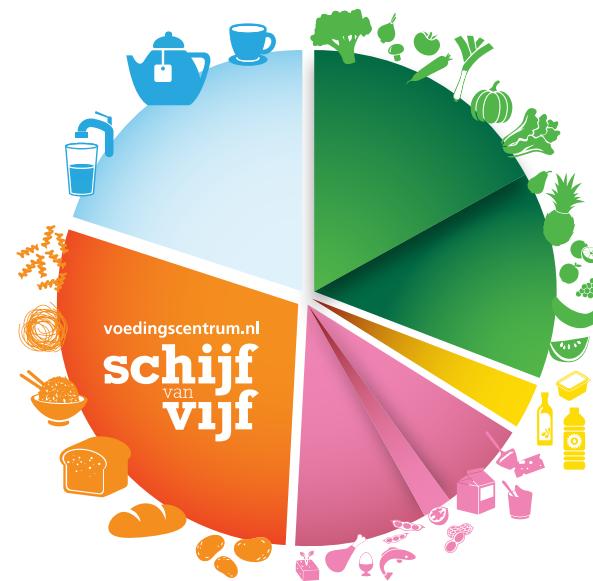


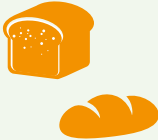

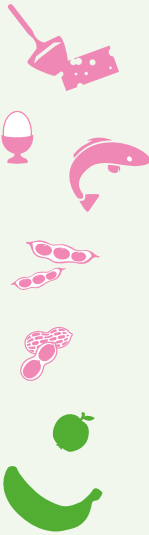
Productenlijst Schijf van Vijf-schoollunch



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



Productenlijst broodlunch

	Gezonde keuzes	Dagkeuzes	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 • Fruit uit blik op sap, zoals een schijf ananas of een eetlepel mandarijntjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit uit blik op siroop, 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	Liever niet op school
Brood 	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren- of bruinbrood • Turks of Marokkaans volkoren- of bruinbrood • Volkoren wrap • Volkoren Libanees brood • Volkoren knäckebröd • Roggebrood • Volkoren mueslibol • Volkoren matze • Volkoren cracotte 	<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"> • Smeerbare halvarine of margarine • 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 • Vis, zoals (gerookte) zalm en forel • Bonenspread, zoals hummus • Tofu, tempé en falafel 	<ul style="list-style-type: none"> • Selderij-, kool-, farmer- en komkommersalade • Sandwichspread • Groentespread 	<ul style="list-style-type: none"> • (Halal) vleeswaren zoals salami, spek, paté, ham en kipfilet • 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 		<ul style="list-style-type: none"> • Hazelnootpasta
	<ul style="list-style-type: none"> • Onbewerkt fruit, zoals plakjes banaan en appel • Plakjes groente, zoals komkommer, radijs, avocado 	<ul style="list-style-type: none"> • Appelstroop • Jam • 100% fruitspread • Honing • Vruchtenhagel • Chocoladehagel of vlokken 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocoladepasta • Kokosbrood

	Gezonde keuzes	Dagkeuzes	Liever niet op school
Drinken 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 verrijkt met vitame B2, B12 en calcium 	<ul style="list-style-type: none"> • Limonadesiroop-light 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle melk • Chocolademelk • Frisdrank • Limonadesiroop en diksap • Sap
Voor erbij 	<ul style="list-style-type: none"> • Noten zonder zout of suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren soepstengel • Rijstwafel naturel • Rijstwafel appel-kaneel • Ontbijtkoek (mini of dun plakje) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

