

# EEN GEZONDER AANBOD IN GEZONDE PORTIES OP SCHOOL EN OP HET WERK

## GEZONDE BROODJES

- Een bruin broodje (type pistolet, piccolo) of 2 sneden bruin brood
- Een dun laagje margarine of mayonaise
- 1 soort beleg (enkele laag of dun gesmeerd): vlees, vis, ei, kaas, notenpasta, groente- of peulvruchtenspread
- 50 tot 100 g groenten of eens fruit

### CHECK VOEDSELKEUZE

- Volkoren is de standaard, ook voor een wrap of pitabrood.
- Smeer een margarine rijk aan onverzadigde vetzuren, boter met mate.
- Verkies verse producten boven kant-en-klare bereidingen en vers vlees (bv. gebakken kip, gebrad) boven bereide vleeswaren. Kies bij bereide producten voor die met de betere Nutri-Score.
- Bied elke dag keuze tussen broodjes met en zonder vlees.
- Voorzie rauwe en/of bijvoorbeeld gegrilde groenten.
- Voorzie vers fruit, fruit uit blik of glas of vruchtenmoes zonder toegevoegde suiker.

### CHECK HET AANBOD

- Werk met producten van het seizoen. Check groente-, fruit- en viskalenders.
- Voorzie voldoende variatie.
- Bied extra groenten aan via salades of groentesoep.
- Geef olie, mayonaise of vinaigrette bij salades (bij voorkeur apart en in kleine porties).
- Verras en inspireer met lekkere en verrassende combinaties.
- Schenk aandacht aan de presentatie (smaak, textuur en kleur).
- Voorkom verspilling, hou je aan de aanbevolen porties per leeftijdsgroep. Check hiervoor de gidsen met richtlijnen.

## GEZONDE MAALTIJD

- Een gezonde bordindeling
  - ✓ de helft groenten (dus meer dan een blad sla en enkele champignons in een saus)
  - ✓ een vierde aardappelen of graanproduct
  - ✓ een vierde vlees, vis, eieren of peulvruchten of andere vleesvervangers.
- Dessert (optioneel): vers fruit of een melkproduct zoals yoghurt en plattekaas natuur zonder toegevoegde suiker.

### CHECK VOEDSELKEUZE

- Gekookte aardappelen of volkoren graanproducten (bv. rijst, pasta) zijn de standaard.
- Voorzie verse groenten, diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas zonder toevoegingen.
- Groenteburgers kunnen geen vlees vervangen. Kies dan voor peulvruchten of een vleesvervanger met een gunstige Nutri-Score.
- Gebruik olie of een margarine rijk aan onverzadigde vetzuren als bereidingsvet, boter met mate.
- Smaakmakers: kruiden, specerijen, verse groentesauzen, weinig of geen zout en zoutrijke smaakmakers.

## GEZOND IN DE KIJKER

De gezonde keuze moet de gemakkelijkste en de aantrekkelijkste keuze worden. Eenvoudige aanpassingen in de omgeving kunnen een duwtje in de richting van een gezondere voedselkeuze geven, zonder de minder gezonde keuze volledig te verwijderen.

- Zorg voor een nette, rustgevende, gezellige en comfortabele eetomgeving waar men voldoende tijd en aandacht wil besteden aan zijn voeding.
- De gezonde keuze is ruim voorhanden en opvallend en aantrekkelijk gepresenteerd: voorzie ze van een label, zet ze vooraan en op ooghoogte in de rekken (ook in automaten), als eerste in het zicht in de looprichting, in het midden van de toonbank en bij de kassa.
- De menukaart biedt een ruime variatie aan gezonde producten. De keuze aan minder gezonde producten is beperkt. Trek extra aandacht met originele en inspirerende benamingen voor het gezonde aanbod.
- Zet groenten en fruit op een aantrekkelijke manier in de kijker en zorg voor veel variatie (bv. fruitschalen, fruitsla, fruitbrochettes, minigroentjes in porties, diverse groenten op broodjes, een kleurrijke saladbar)
- Verwijs naar watertappunten en waterkannen op de balie of op tafel als de logische dorstlesser.
- Organiseer alleen prijs- en spaaracties voor gezondere keuzes (bv. gezond broodje van de week, volkorenbroodje plus een stuk fruit en een flesje water voor een voordeelprijs).
- Geef in beeldmateriaal enkel de gezonde keuze weer (bv. posters, placemats, menukaarten, automaten).
- Bedenk uniforme, duidelijke en positieve boodschappen en verhalen bij de gezonde keuze (bv. voedingswaarde, oorsprong, troeven, voorbeeldgedrag). Zij kunnen motiverend en inspirerend werken.