

# Inspiratielijst De Gezonde Schoolkantine

juli 2015



# Inspiratielijst

# De Gezonde Schoolkantine

Steeds meer scholen willen een gezonde school zijn. Daarbij hoort natuurlijk ook aandacht voor het aanbod van eten en drinken op school. Door de gezonde keuze de gemakkelijke keuze te maken, kiezen de leerlingen/studenten eerder voor lekker en gezond.

## Spelregels De Gezonde Schoolkantine

Als er wordt gesproken over 'schoolkantine' gaat het altijd om de optelsom van alles wat er op school te koop is, dus zowel in de kantine of het restaurant als in de automaten. De Gezonde Schoolkantine voldoet aan de volgende drie spelregels:

### 1. Minimaal 75% basisvoedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf

Deze voedingsmiddelen leveren alle belangrijke voedingsstoffen. De basis van het aanbod bestaat dus uit volop producten uit de vijf vakken (zie afbeelding).

Een aantal producten dat officieel behoort tot de niet-basiscategorie wordt voor de schoolkantine toch meegerekend met de basisvoedingsmiddelen. Dit geldt voor bepaalde frisdranken en soepen en voor broodbeleg en sauzen in kleine porties.

### 2. Maximaal 25% niet-basisvoedingsmiddelen of 'extra's'

Het gaat hierbij om producten als:

- hartige snacks
- zoete snacks
- met suiker gezoete (fris)drank

### 3. Binnen alle productgroepen streeft de school naar de gezondere keuzes

Het Voedingscentrum verdeelt voedingsmiddelen in drie categorieën:

- Voorkeur
- Middenweg
- Uitzondering

Binnen de Gezonde Schoolkantine is het streven zoveel mogelijk te kiezen voor de gezondere keuzes; dat wil zeggen de voorkeur en middenwegproducten. Om scholen te helpen bij hun keuzes staan in deze lijst voorbeelden hiervan op een rijtje.

Achtergrond over de driedeling is te lezen in het document Richtlijnen voedselkeuze via:

[www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf](http://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf).



# Inspiratielijst

## Basisvoedingsmiddelen

Op basisvoedingsmiddelen uit voorkeur of middenweg staat soms het bijgaande logo, ook wel 'Vinkje' genoemd. Ook producten die niet in deze lijst staan, maar wel dit 'Vinkje' dragen zijn de betere keuze binnen de productgroep. Niet alle gezonde of bewuste voedingsmiddelen hebben een Vinkje, omdat niet alle producenten zijn aangesloten. Producten zonder Vinkje zijn dus niet per definitie een minder gezonde keuze.



### Groente en fruit

| Soort   | Bijvoorbeeld  |
|---|---|
| Groente   | Snackgroenten van bijvoorbeeld Znek, Tommies of Q-key<br>Bakje rauwkostsalade   |
| Fruit   | Handfruit als appels, sinaasappels, peren, kiwi's, bananen, mandarijnen<br>Zakje voorverpakt fruit, bijvoorbeeld van Znek<br>Bakje verse fruitsalade zonder extra suikers<br>Vruchten uit blik zonder extra suikers |
| Flesjes/bakjes met minimaal 70% groente en/of fruit, gepureerd zonder toegevoegd suiker | Lepelfruit van Fruity Friends<br>Knijpfruit Zonnatura<br>Fruit to Go, no sugar added<br>Mini Moesjes van Coroos   |

### Weetjes

- Rauwkost salades of fruitsalade kun je prima zelf maken. Geen mogelijkheid? Vraag het dan aan je groente- en fruitleverancier. Ze leveren het graag kant-en-klaar.
- Andere voorbeelden van voorverpakt vers kant-en-klaar fruit: FruitCup of Fruity Pack.
- Gedroogde (ongesneden) fruitsoorten zoals rozijntjes, rozijntjes met een smaakje (bijvoorbeeld van Nakd) of zakjes 'Blye Fruit' tellen ook mee voor de 75% basis. Uiteraard heeft vers fruit wel de voorkeur.
- Aan groente op een broodje gezond wordt vaak al gedacht. Maar ook fruit kan prima op een broodje. Wat te denken van: broodje aardbei, brood met appel/-stroop of een tosti Hawaï?
- Fruit over? Verwerk het in een smoothie. Groente over? Lekker in de soep.

### Vetten voor smeren en bereiden

| Soort                                  | Bijvoorbeeld  |
|--|---|
| Smeersel voor op brood                 | Halvarine<br>Margarine in een kuipje  |
| Vloeibare bak- en braadproducten, olie | Alle soorten olie<br>(Knijp)fles bak- en braad<br>(Knijp)fles vloeibare margarine |

### Weetje

Het smeren van brood is belangrijk voor de gezonde vetten en vitamines A, D en E.

## Brood en ontbijtgranen

| Soort   | Bijvoorbeeld   |
|---|--|
| Volkoren of bruine boterham<br>Volkoren of bruine zachte broodjes<br>Volkoren of bruine harde broodjes<br>Volkoren of bruin buitenlands brood | Ook voor tosti's en sandwiches<br>Zoals puntje of bolletje<br>Zoals pistolet, bolletje, bagel<br>Zoals stokbrood, Turks brood of Italiaans brood   |
| Luxe brood  | Krentenbol<br>Volkoren krentenbrood<br>Muesli- of rozijnenbrood<br>Brodén van Bakkerij Bussing: Landbrood vloer donker, Landbrood vloer vol, Zeeuws volkoren, Brustiek spelt, Pain de Camarque bruin |
| Broodvervangers   | Roggebrood<br>Volkoren knäckebröd (Fjord/Wasa)<br>Cracottes Vital<br>Volkoren of bruine pizzabodem<br>Volkoren of meergranen wrap  |
| Muesli/ontbijtgranen met veel vezels  | Muesli met vruchten<br>Kellogs All Bran of Loops<br>Brinta<br>Havermout  |
| Kant-en-klaar   | Topking tosti's op basis van bruin brood, 30+ kaas en schouderham  |

### Weetjes

- Volkoren brood is herkenbaar aan 'volkoren' in naam en/of op witte eetbaar papiertje.
- Allisonbrood is altijd volkoren.
- Meergranen brood kan bruin of volkoren zijn, maar dat hoeft niet. Bekijk dus de ingrediënten!
- Staat er 'bloem' als eerste ingrediënt in plaats van 'meel' dan weet je dat het minder vezels bevat dan wanneer het enige ingrediënt 'meel' is.
- Van een doorsneden volkoren panini met verse tomatensaus en beleg uit de volgende lijst maak je zo een heerlijk pizzabroodje.
- Kijk ook op [www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine) bij 'inspiratie' onder 'heerlijke recepten' voor volop ideeën voor tosti's, wraps, broodjes gezond.
- Kant-en-klare diepvriestosti: de Sligro verkoopt witte tosti's met 30+ kaas.
- Op sommige scholen biedt men magere yoghurt met muesli en wat vers fruit aan als snel ontbijt voor degenen die thuis niet hebben gegeten.
- Voor in een snackautomaat zijn de kant-en-klare Wasa Sandwiches of Leev Oer crackers (per 2 verpakt) een betere optie dan candybars en grote koeken. Crackers die ook goed in een automaat kunnen zijn Bolletje Oerknäck (per 4 verpakt), Bolletje Knäckebröd (per 4 verpakt) en Bolletje Bakkerscrackers (per 3 verpakt).
- Voor de afwisseling is het erg lekker om zelfgemaakte bruschetta te maken. Bruschetta maak je makkelijk door tomaat in kleine blokjes te snijden en te mengen met een beetje basilicum, knoflook en een klein beetje olijfolie. Dit serveer je op een stukje geroosterd volkorenbrood.

## Beleg

| Soort                               | Bijvoorbeeld   |
|-------------------------------------|--|
| Vleeswaren                          | Beenham<br>Kipfilet<br>Rosbief<br>Magere knakworst<br>Magere smeerpaté   |
| Ei                                  | Gekookt ei   |
| Kaas                                | 20+ en 30+ kaas<br>Slankie smeerkaas (20+), alle smaken<br>Cottagecheese / Hüttenkäse<br>Mozzarella<br>30+ of 45+ Camembert<br>Verse geitenkaas<br>Verse kaas light (8%)<br>Kees-kaas (kaas met plantaardig vet)<br>Zuivelspread (light en gewoon) |
| Vis                                 | Alle soorten verse vis<br>Zalm, gerookt/gestoomd<br>Makreel, gerookt/gestoomd<br>Haring (zout en zuur)<br>Vis uit blik   |
| Overig broodbeleg<br>(max. 15 gram) | Vegetarische paté<br>Eiersalade<br>Zalmsalade, tonijnsalade, krabsalade, garnalensalade<br>Selderie-, kool- of komkommersalade<br>Sandwichspread<br>Hummus<br>Pindakaas, noten- en zadenpasta's<br>Jam, honing, (appel)stroop<br>Vruchtenhagel     |

## Weetjes

- Bij het overige broodbeleg is 15 gram (= ongeveer 1 eetlepel) per broodje of dubbele boterham het maximum. Op deze manier mag het bij de basis worden gerekend!
- Kies bij gebruik van vette vleeswaren of kaassoorten voor een kleinere portie en maak het broodje extra lekker met veel knapperige groenten.
- Vissalades kun je gemakkelijk zelf maken met vis uit blik met wat kwark en kruiden voor de smeuïgheid.
- Uniekaas Tjiezi Mozzarella Strings en Tjiezi Mozzarella Duo Strings passen goed in een automaat van een gezonde schoolkantine. Dit geldt ook voor Maza hoemoes dipper.



## Vegetarisch in de schoolkantine

We kunnen prima zonder vlees of vis, wanneer er gekozen wordt voor goede vervangers en we andere voedingsmiddelen eten. Dit geldt ook voor kinderen die in de groei zijn. Als we vegetarisch eten of dit parttime doen, is het slim dat we kiezen voor vervangers waaraan voldoende ijzer, vitamine B1 en B12 is toegevoegd.

Voor de variatie kun je vleesvervangers opnemen in je assortiment. Bijvoorbeeld voor op brood, zoals een broodje vega-burger of tosti met vegetarische ham. Leuk voor leerlingen die vegetarisch eten of willen kennis maken met vegetarische producten. Daarnaast kunnen vega-producten ook gezonder zijn. Zo zijn een vega hamburger en rookworst gezondere keuzes dan een 'gewone' variant! Ze bevatten minder verkeerde vetten en omdat de producten meestal op basis zijn van peulvruchten zoals sojabonen of lupine, bevatten ze veel eiwitten, B-vitamines, voedingsvezel, ijzer en andere mineralen.

Onderstaande vegetarische producten passen in de Gezonde Schoolkantine:

- Producten van Goodbite: Groenteschijf, hamburger, notenburger, schnitzel, Italiaanse carré, braadworst, Frankfurters en rookworst. Allen zijn ze in de oven te bereiden zonder toevoeging van olie, op de rookworst en Frankfurters na.
- Producten van Tivall: Burger royaal, hamburger, Marokkaanse burger, schnitzel, kaasburger, shoarma, broccoli kaascarré, pittige worst, worstjes, braadworst en rookworst. Allen zijn ze in de oven te bereiden zonder toevoeging van olie, op de rookworst na.
- Producten van Vivera: Maisfilet, schnitzel en Spicy Bean burger. Allen zijn ze in de oven te bereiden zonder toevoeging van olie.
- Product van de vegetarische Slager: Mc<sup>2</sup> Burger. In de oven te bereiden zonder toevoeging van olie.
- Vega-vleeswaren: GoodBite ham met augurk en Vivera Ham lichtgerookt
- Een gekookt eitje op brood is ook een prima vleesvervanger.

Voor meer informatie over vegetarisch eten kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl), gebruik als zoektermen 'vegetarisch eten', 'vleesvervangers' en 'vegetarisme'.



## Soep

| Soort                          | Bijvoorbeeld   |
|--------------------------------|--|
| Soepen met max. 100 kcal/100 g | Maggi opkikker, smaken tomaat, rundvlees en tuinkruiden<br>Cup-a-Soup bouillon, smaken Fijne Tuinkruiden en Kruidige kip<br>Cup-a-Soup, alle smaken<br>Cup-a-Soup Souperieur, alle smaken<br>Cup-a-Soup Extra, alle smaken   |
|                                | Soepen van Unox Soup Factory smaken: Franse Ui, Biologische Groente, Bospaddenstoelen, Erwtten, Goulash, Indiase Kerrie, Italiaanse Tomaat, Kip tandoori, Linzen, Bacon, Chili Con Carne, Minestrone, Ossenstraat, Romige Kip, Thaise Kip, Tikka Masala, Vis   |
|                                | Toppings die geleverd worden bij de Unox Sour Factory en in een Gezonde Schoolkantine passen zijn: kruiden zoals peterselie, basilicum, bieslook, koriander en kervel. Of groenten zoals bosui, rode paprika, maïskorrels, lente-uitjes, mini maïskolfjes, taugé, paksoi en prei. Mangoblokjes is ook een gezonde optie.                             |
|                                | 365soup, smaken: Franse uiensoep, Romige tomatensoep, Romige champignonsoep, Romige kippensoep met groenten, Chinese tomatensoep, Heldere groentesoep met rundvlees, Italiaanse tomatensoep met oregano, Romige kerriesoep met kip en kokos, Hollandse goulashsoep met paprika en rundvlees, Mosterdsoep, Stevige Hollandse erwtensoep met rookworst |

## Weetjes

- De voorbeeldsoepen scoren ook gunstig qua zout en vet. Bij kant-en-klare soep is het gezond en lekker wat extra groenten toe te voegen.
- Denk ook eens aan zelfgemaakte soep met gepureerde groenten zoals pompoensoep of courgettesoep, lekker met verse kruiden zoals koriander of munt.
- Noodle-soup is ook populair, maar levert geen bijdrage aan groente consumptie.
- Peulvruchten zoals bonen, erwten, linzen of kikkererwtten maken de soep extra rijk aan vezels en extra voedzaam.

## Sauzen

| Soort  | Bijvoorbeeld   |
|--------|--|
| Sauzen | Tomatenketchup<br>Mosterd<br>Fritessaus maximaal 25% olie<br>Pesto<br>Curry<br>Chilisaus |

## Weetjes

- Richtlijn voor gebruik van saus op broodjes of salades: maximaal 5 gram (= 1 theelepel).
- De sauzen in de tabel zijn de minder vette soorten.
- Probeer het aanbod aan sauzen in de schoolkantine te beperken.
- Kleine zakjes saus (liefst tegen betaling) hebben de voorkeur boven flessen saus. Leerlingen willen bij flessen nogal eens ruim doseren.

## Onderstaande sauzen zijn verkrijgbaar in zakjes/cupjes:

| Soort product     | Merk        |       |              |           |
|-------------------|-------------|-------|--------------|-----------|
|                   | Van Oordt   | Calvé | Remia        | Oliehoorn |
| Fritessaus        | 18 ml       | 20 ml | 20 ml        | 19 ml     |
| Friteslijn        | -           | -     | 20 ml        | -         |
| Tomatenketchup    | 5 en 9 ml   | 15 ml | 10 en 20 ml  | 10 ml     |
| Mayonaise         | -           | 15 ml | 20 ml        | -         |
| Broodje Unox saus | -           | 15 ml | -            | -         |
| Curry             | 9 ml        | 15 ml | 10 ml        | 10 ml     |
| Zoete chilisaus   | 8 ml        | -     | -            | -         |
| Ketjap manis      | 5 ml        | -     | -            | -         |
| Mosterd           | 4 ml        | -     | 4 ml en 5 ml | 4 ml      |
| Sambal            | 2 en 4,5 ml | -     | -            | -         |

## Zuivel

| Soort  | Bijvoorbeeld  |
|--|---|
| Dranken  | Halfvolle melk<br>Karnemelk<br>Magere yoghurtdrink met zoetstof en/of laag in suiker als:<br>Optimel yoghurtdrink<br>Optimel Puur<br>Vifit<br>Fristi<br>Fristi Geen Suiker Toegevoegd<br>Yomild naturel<br>Zin!<br>Yogho Yogho Geen Suiker Toegevoegd<br>Chocomel Light |
| Overige zuivel                                       | Magere yoghurt of kwark<br>Magere yoghurt, -kwark of vla met zoetstof zoals: Optimel yoghurt Griekse stijl (smaken framboos en perzik)<br>Magere knijpyoghurt zoals Breaker aardbei 0% vet, Activia yoghurt 0%, smaken perzik, aardbei en kers                          |
| Sojaproducten (verrijkt met calcium en vitamine B12) | Alpro Sojadrank Original Fresh, Original, Light Fresh, Light, Mild, Ongezoet<br>Alpro plantaardige variaties op yoghurt, variant Naturel en Naturel met amandel<br>Alpro Mild & Creamy variant Naturel  |

## Weetjes

- Sommige zuivelproducten bevatten nog aardig wat calorieën. Het is dan slim om voor bekertjes te kiezen in plaats van voor halve literpakken of voor grotere flesjes.
- Met magere yoghurt en vers fruit kun je ook heerlijke smoothies maken. Een beetje vruchtensap wordt vaak toegevoegd voor extra smaak. Tevens een prima rest verwerking van fruit.
- Kijk ook op [www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine) bij 'inspiratie' onder 'heerlijke recepten' voor recepten van smoothies.
- Op sommige scholen biedt men magere yoghurt met muesli en wat vers fruit aan als snel ontbijt voor degenen die thuis niet hebben gegeten.
- Van het merk Inex bestaan pakjes lang houdbare halfvolle melk, die ook in een (ongekoelde) automaat kunnen.





## Groente- en vruchtensap

### Soort

Groente- en vruchtensappen

### Bijvoorbeeld

Fruit & Co alle smaken m.u.v. Appel-Bosvruchten (verkrijgbaar in portieverpakking)  
 Hero jus d'orange (25 cl)  
 Appelsientje Sinaasappel (verkrijgbaar in portieverpakking)  
 Appelsientje Sinaasappel extra vrucht vlees (alleen in literpakken verkrijgbaar)  
 Appelsientje Pompelmoen extra vrucht vlees (alleen in literpakken verkrijgbaar)  
 Hoogsteeger smaken: orange, orange kiwi, orange strawberry, apple kiwi, grapefruit, strawberry smoothie, mango smoothie, orange banana en tropical fruits smoothie (de eerste drie producten worden in flesjes van 250 ml verkocht)

### Weetjes

- Een drank mag pas de naam 'sap' dragen als het voor minimaal 98% uit puur sap en/of gepureerd fruit bestaat.
- De sappen in de tabel zijn middenwegsappen. Voorkeurssappen bestaan er niet, want het hele fruit heeft altijd de voorkeur boven sap. Middenwegsappen bevatten o.a. geen toegevoegd suiker en minimaal 0,75 g voedingsvezel/100 kcal.
- Ook sappen die niet aan bovenstaande criteria voldoen tellen mee voor de minimaal 75% basis. Voorbeelden hiervan zijn: Appelsientje Goudappeltje (20 cl), Minute Maid Sinaasappelsap of Appelsap (33 cl), Fruit & Co Appel-Bosvruchten (25 cl), Ananassap van Pago (33 cl) en Appelsientje Zontomaatje (20 cl), Zonnatura wortelsap en bietensap (zonder toegevoegd zout, maar nog niet in portieverpakking).
- Kant-en-klaar producten van gepureerd fruit en sap zoals HeroFruit2Day, 2Food, Innocent, Summ, MySmoothies en WOW vallen ook onder de sappen.
- Omdat ook in vruchtensap veel vruchtensuiker en dus calorieën zitten, is het altijd slim om te kiezen voor een kleine portie.
- Verkoop je sap uit bekertjes, maak dan kannen met half sap/half water of als je sap maakt van diksap verdun het dan met 2x zoveel water als op de verpakking staat.
- Veel producten lijken een soort 'sap' maar zijn het niet, denk aan producten als Capri-Sun, DubbelFriss, Wicky. Dit zijn producten met een beperkte hoeveelheid sap en verder water met suiker.

## Gezonde hapjes en drankjes voor feestelijke gelegenheden

Op een schoolfeest, kerstdiner, examenuitreiking en verjaardag wordt al snel gedacht aan het serveren van taart of het drinken van bier en wijn, terwijl er genoeg gezondere alternatieven zijn die geserveerd kunnen worden. Wat ideeën op een rijtje:

- Spiesjes met groente of fruit.

Bijvoorbeeld met:

- Cherrytomaatjes, mini-mozzarella en basilicum
- Blokjes 30+ (belegen) kaas of magere party knaks aan een prikkertje met tomaatjes / plakjes komkommer
- Vers fruit zoals stukjes meloen, appel en sinaasappel
- Aardbeispiesjes
- Groente (zoals worteltjes, plakjes komkommer of reepjes paprika) met een dipje van yoghurt en kruiden/ specerijen.

Tips voor dips, check onze receptendatabase op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

- Wrap belegd met zuivelspread, gerookte zalm/ kipfilet en bieslook. Rol de wrap op en snij de wrap in stukjes. Prik er een leuk prikkertje in.
- Vegetarische, warme hapjes die in de gezonde schoolkantine passen en die in de oven bereid kunnen worden:
  - Mini hamburgers, nuggets, balletjes, satéballetjes, (spicy) falafelballetjes van Tivall
  - Balletjes, groenteschijfjes, nuggets van GoodBite
  - Balletjes, falafel van Vivera
  - Snackballetjes van de Vegetarische SlagerAfhankelijk van het hapje, kan na de bereiding een spiesje van het hapje gemaakt worden. Bijvoorbeeld een spiesje met een tomaatje en een balletje of balletjes in gekruide tomatensaus.
- Cocktails zonder alcohol, oftewel mocktails. Voorbeelden: apple nojito, mint cooler, alcoholvrije Caipirinha en cranberrymocktail.

Een glas water kan ook snel gepimpt worden met een schijfje citroen/limoen, takje munt of ijsjesblokjes gemaakt van vruchtensap.

Op onze site [www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine) vind je meer recepten als je zoekt op 'feestelijke hapjes'.



## Dranken uit Schijf van Vijf

| Soort | Bijvoorbeeld   |
|-------|--|
| Water | Kraanwater van watertappunt<br>Flesjes kraanwater<br>Flesjes mineraalwater (zoals Spa Rood, -Blauw, -Groen)<br>Spa Bruisend & een vleugje Citroen<br>Spa Bruisend & een vleugje Munt |
| Thee  | 'Gewone' thee<br>Rooibosthee<br>Verse muntthee<br>Groene thee<br>Kruidenthee   |

### Weetjes

- Stimuleer het drinken van water, bijvoorbeeld door het laten plaatsnemen van een watertappunt.
- Mooi weer? Maak kannen water met repen komkommer, verse munt of citroen.
- Er bestaan ook zakjes voor bereiding van koude thee zoals Zonnatura Frisse Thee.
- Koudere tijden? Misschien leuk idee om gratis thee te verstrekken?
- Bij Spadel is een display te verkrijgen om flesjes drinken uit te stallen. Uit onderzoek blijkt dat er door het gebruik van het display de omzet van basisproducten met 15% stijgt.
- Bekertjes limonade van suikervrije siroop verkopen is een goed alternatief. Voorbeelden van suikervrije limonades (verkrijgbaar in diverse smaken): Slimpie, Prominent light siroop, AH Vruchtenlimonade 0% suiker, Teisseire 0% suiker, Coolbear vruchtensiroop 0% suiker.
- Yeau! en Karvan Cévitam Go! zijn verkrijgbaar in kleine flesjes. Leuk voor leerlingen om een flesje water een smaakje te kunnen geven. Het drankje bevat nauwelijks calorieën.



Voor wat betreft de categorie 'vocht' in de Schijf van Vijf is er speciaal voor schoolkantines een uitzondering gemaakt. Naast thee en water mogen de volgende frisdranken óók worden gerekend tot de basis-categorie: frisdranken met een maximum van 30 kcal/100 ml én een maximum van 110 kcal/portie.

## Overige dranken

| Soort                               | Bijvoorbeeld  |
|-------------------------------------|---|
| Light (fris)dranken ≤ 4 kcal/100 ml | 7-Up light<br>Aquarius Zero Lemon<br>AA Drink Sportwater<br>AA Drink Hydration<br>Cola Light en Cola Zero<br>CoolBear kant-en-klare limonade, smaak Aardbei Munt<br>Crystal Clear<br>Fanta Orange Zero<br>Fernandes Cherry Bouquet Sugarfree<br>Lipton Ice-Tea Zero<br>Pepsi Light<br>Pepsi Max<br>Royal Club Tonic Light<br>Royal Club Cassis Light<br>Sisi Fruitwater<br>Slimpie Drink, diverse smaken<br>Sprite Zero<br>Wicky Zero |

vervolg volgende pagina

## Overige dranken - vervolg

| Soort   | Bijvoorbeeld  |
|---|---|
| Frisdranken met $\leq 30$ kcal/100 ml én maximum van 110 kcal/portie  | AA Drink Isotone<br>Active O2 Function Cherry Cassis<br>Active O2 smaken Iced Berry en Cherry<br>Bar-le-Duc water met fruit, diverse smaken<br>Bar-le-Duc, FruitWater, diverse smaken<br>Bionade, smaken vlierbessen, kruiden, lychee en boomgaard<br>Brisk Ice Tea, diverse smaken<br>CoolBear kant-en-klare limonade, smaken Cassis Appel en Sinas Kokos<br>DubbelFriss light<br>Holy Soda<br>myCoco natural coconut water<br>Lipton Ice Tea Green<br>Lipton T Fusions<br>Nestea, smaken green tea, peach en lemon<br>Pure Leaf, smaken Peach, Lemon, Mint en Raspberry<br>Rivella, diverse smaken<br>Saskia Vitaminewater<br>Sisi No Bubbles<br>Sourcy Vitaminwater, diverse smaken<br>Spa Fruit, koolzuurhoudend, smaken: Spa Forest Fruit, Spa Apple, Spa Lemon Cactus, Spa Orange, Spa Orange Passion<br>Taksi Geen Suiker Toegevoegd<br>Vita Coconutwater natural  |
| Frisdranken met $\leq 30$ kcal/100 ml én maximum van 110 kcal/portie, waarbij alleen aangegeven porties voldoen | AA Drink Pro Energy (33 cl)<br>Active O2 smaken Mango Passion Fruit, Apple Kiwi, Raspberry Cranberry en Black Current (50 cl)<br>Active O2 Function smaken Apple Lemon, Lemon Nectarine B12 en Cherry Cassis<br>Aquarius, lemon, blueberry (33 cl)<br>Bionade organic (33 cl)<br>Bos Ice Tea, smaken lemon, apple, peach, berry, lime en ginger (27,5 cl)<br>Cawston, Apple & Pear, Apple & Summerberries en Apple Blackcurrant (20 cl)<br>Cawston Press Cloudy Apple (20 cl)<br>Coca-Cola life (33 cl)<br>DubbelFriss (27,5 cl)<br>Dr Pepper (33 cl)<br>Extran Hydro Lemon Ice & Citrus (33 cl)<br>Fernandes pink melon, sparkling coco en purple sensation (33 cl)<br>Hero Kokoswater, diverse smaken (33 cl)<br>Lipton Ice Tea, smaken Peach & Lemon (20 cl en 33 cl)<br>Lipton Ice Tea Raspberry (20 cl)<br>Little Miracles, diverse smaken (33 cl)<br>Pepsi Next (33 cl)<br>Roosvicee Fruitig Drankje (20 cl)<br>Roosvicee 50/50, alle smaken behalve paarsfruit (20 cl)<br>Sisi sinas (20 cl, 25 cl en 33 cl)<br>Sprite (33 cl)<br>Taksi Splash (20 cl)<br>Tropical Coco water natural (31,5 cl)<br>Vita Coconutwater smaakjes (33 cl)<br>Wicky Fruitzacht, alle smaken (20 cl)<br>Wicky Fruitdrink, diverse smaken (20 cl)<br>Wicky Ice Tea (20 cl)<br>Wicky Sport, diverse smaken (33 cl) |

### Weetje

Steeds meer dranken worden gezoet met Stevia. Dit is een natuurlijke zoetstof die geen calorieën bevat. Wanneer een drank gezoet is met Stevia, is er vaak ook suiker toegevoegd. Let daarom goed op de hoeveelheid kcal/portie.

# Inspiratielijst

## Niet-basisvoedingsmiddelen (extra's)

Op sommige van de producten op deze en volgende pagina's kun je bijgaand blauwe logo, ook wel 'Vinkje' genoemd aantreffen. Het gaat hierbij om de betere keuze binnen die productgroep. Dit geldt ook voor producten die niet in deze lijst staan, maar wel dit 'Vinkje' dragen.



Als een leerling/student de aanbevolen hoeveelheden eet uit de Schijf van Vijf is er beperkte ruimte voor extra's, de zogenaamde 'vrije ruimte'. Afhankelijk van leeftijd en geslacht varieert dit tussen 200 en 400 kcal per dag. De voorbeelden in de tabellen bevatten maximaal 110 kcal per verpakking. Maar, ook deze slimmere keuzes binnen de extra's tellen mee met de max. 25% extra's!

### Fruitige extra's

| Productnaam  | Inhoud          | Kcal/verp. |
|--|-----------------|------------|
| Appelchips Knappeltjes Zonnatura                   | 1 zakje = 10 g  | 35         |
| Frispy, diverse smaken                             | 1 zakje = 10 g  | 35-40      |
| Jumbo Yoghurt Rozijntjes                           | 1 doosje = 13 g | 50         |
| Balans Vital Healthy Snacking, diverse smaken      | 1 zakje = 18 g  | 55-70      |
| Blye fruit, fruitchips, diverse smaken             | 1 zakje = 25 g  | 88         |
| Fruitfingers, smaken aardbei en appel Food2Smile   | 1 zakje = 185 g | 60         |
| Fruitrepen AH, diverse smaken                      | 1 stuks = 25 g  | 70         |
| Crunchies, smaken appel, bramen & appel Food2Smile | 1 zakje = 21 g  | 80         |

### Weetjes

- Fruit heeft veel speciale behandelingen ondergaan voordat het fruitchips is. Hierbij gaan naast vocht ook een deel van de voedingsstoffen verloren. Daarom vallen fruitchips niet meer onder de categorie fruit.
- Gedroogd (ongesneden) fruit als rozijntjes, gedroogde abrikozen, dadels en vijgen en de zakjes 'Blye Fruit' en 'Nakd rozijnen' zijn minder ver bewerkt en vallen onder fruit. Daarom staan ze niet in bovenstaande tabel. Ze tellen mee met de 75% basis.

## Koeken en repen op graan en/of fruitbasis

| Productnaam   | Inhoud           | Kcal/verp. |
|---|------------------|------------|
| Snelle Jelle Mini (horecaverp. 100 stuks)                     | 1 plak = 18 g    | 50         |
| Bolletje Brosse eierkoek met melklaagje                       | 1 stuk = 15 g    | 62         |
| Peijnenburg Ontbijtkoek (horecaverp. 100 stuks)               | 1 plak = 21 g    | 65         |
| Hero B'tween Free chocolade                                   | 1 reep = 20 g    | 67         |
| AH Mueslireep light, smaken chocolade en zomerfruit           | 1 reep = 21 g    | 70         |
| Special K krokante repen Kellogg's (alle smaken)              | 1 reep = 20 g    | 80-90      |
| Kellogg's Rice Krispies bar                                   | 1 reep = 20 g    | 85         |
| Peijnenburg Ontbijtkoek (portieverpakking)                    | 1 plak = 28 g    | 87         |
| Mueslireep Ravensberger                                       | 1 reep = 23 g    | 90         |
| Eat natural little bars (alle smaken)                         | 1 reep = 20 g    | 90-94      |
| Liga FruitCrisp smaken appel-kaneel en bosvruchten            | 2 repen = 24,6 g | 95         |
| Nakd Oatie repen (alle smaken)                                | 1 reep = 30 g    | 90-100     |
| Special K-mini breaks Kellogg's (alle smaken)                 | 1 zakje          | 100        |
| Mueslireep Fruit Zonnatura                                    | 1 reep = 25 g    | 100        |
| Special K Biscuit Moment Kellogg's (alle smaken)              | 2 repen = 25 g   | 100        |
| Kellogg's Frosties graanreep                                  | 1 reep = 25 g    | 105        |
| Nakd Crunchie repen (alle smaken)                             | 1 reep = 30 g    | 105-110    |
| Hero B'tween hazelnoot  | 1 reep = 25 g    | 107        |
| Peijnenburg Tussendoor Fruit                                  | 1 reep = 34 g    | 108        |
| Bolletje Goed Bezig! krokante granenreep naturel en cranberry | 1 stuk = 23,5 g  | 110        |
| Angry Birds Bizkids   | 1 zakje = 25 g   | 110        |

### Hierbij nog enkele voorbeelden van koeken en repen met maximaal 150 kcal, die in tegenstelling tot producten als gevulde en roze koeken óók voedingsstoffen leveren:

|  |              |
|--|--------------|
| ■ Peijnenburg Snelle Jelle tussendoor rozijnen en kruidkoek                | 112 kcal     |
| ■ Peijnenburg Tussendoor Noten   | 112 kcal     |
| ■ Peijnenburg Koekreep Minder Suiker                                       | 115 kcal     |
| ■ Hero B'tween smaken kokos en melkchocolade                               | 114-117 kcal |
| ■ Just Nuts repen  | 110-130 kcal |
| ■ Sultana Fruitbreek   | 125 kcal     |
| ■ Bolletje Goed Bezig! zachte granenreep naturel en appel                  | 129 kcal     |
| ■ Peijnenburg Koekreep Volkoren  | 130 kcal     |
| ■ Lu Time Out Granen Biscuits per 2, zonder chocolade                      | 130-135 kcal |
| ■ Notenmixreep Zonnatura   | 135 kcal     |
| ■ Sultana Volop ontbijtkoek  | 135-140 kcal |
| ■ Sesam-cranberryreep Zonnatura  | 140 kcal     |
| ■ Nature Crops Quinoa voedingsreep smaken amandelen & sesamzaad en pruimen | 141 kcal     |
| ■ Leev Biokoeken   | 140-145 kcal |
| ■ SultanaYo Fruit  | 145 kcal     |
| ■ Wasa Crisp & Cereals Almond & Cranberry                                  | 150 kcal     |

## Weetje

- Producten als gevulde koeken, roze koeken, appelkoeken, muffins, cake en stroopwafels bevatten slechts 'lege calorieën'. Dat wil zeggen wel (veel) calorieën, maar geen nuttige voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. Met vaak 300-400 kcal per verpakking is de vrije ruimte zo op. Wees ook bedacht op groot formaat mueslirepen en koeksoorten. Zo zitten mueslirepen van Eat Natural tussen de 200-235 kcal en koekrepen als Snelle Jelle en Peijnenburg Complete start tussen de 170 en 300 kcal.

| Productnaam   | Inhoud             | Kcal/verp. |
|---|--------------------|------------|
| Lolly van Slimpie, diverse smaken                       | 1 stuk = 9 g       | 20         |
| Läkerol (suikervrij snoepje in zes smaken)              | 1 doosje = 23 g    | 25         |
| Wilhelmina pepermunt (suikervrij)                       | 1 doosje = 19 g    | 35         |
| Blink (trendy doosjes, suikervrije pastilles)           | 1 doosje = 15 g    | 35         |
| HEMA mints sugarfree                                    | 1 doosje = 14 g    | 35         |
| Mentos Now Mints, diverse smaken                        | 1 doosje = 18 g    | 45         |
| Mentos Mini Mints, diverse smaken                       | 1 doosje = 20 g    | 45         |
| Pure Fruit YoYo's                                       | 2 rolletjes = 20 g | 54         |
| Lolly (als Chupa Chups, Mao Pop, Mr Bubble)             | 1 stuk = 12-15 g   | 50-60      |
| Venco drops, smaken exotisch fruit en krachtige salmiak | 1 doosje = 32 g    | 56-63      |
| Fisherman's Friends (no sugar added)                    | 1 zakje = 25 g     | 65         |
| Tic Tac, diverse smaken                                 | 1 doosje = 18 g    | 70         |
| Snap and Crackle  | 1 reep = 18 g      | 75         |
| Smint (suikervrij), XL, diverse smaken                  | 1 blikje = 35 g    | 85         |
| Leev Bio Fruit Energy                                   | 1 rolletje = 21 g  | 85         |
| Leev Bio Pastilles Munt                                 | 1 rolletje = 21 g  | 85         |
| Wybert, keelpastilles in drie smaken                    | 1 doosje = 25 g    | 90         |
| Lakrisal, salmiakpastilles                              | 1 rolletje = 25 g  | 100        |
| Italiano drop   | 1 rol = 27 g       | 105        |
| Jimmy's zoete popcorn                                   | 1 zakje = 25 g     | 105        |
| Mentos Get Fresh, drop sugarfree                        | 1 doosje = 45 g    | 105        |
| Frisia Winegums (zie onderste weetje)                   | 1 rol = 30 g       | 105        |

## Weetjes

- Snoep levert lege calorieën. Dat wil zeggen wel (veel) calorieën, maar geen nuttige voedingsstoffen. Als je toch snoep wilt aanbieden op school, kies dan altijd voor de kleinste verpakking.
- De producten in de tabel bevatten minder dan 110 kcal per verpakking.
- Een deel van de producten in de tabel is suikervrij. Snoep en drop zijn vaak gezoet met polyolen (zoals sorbitol, lactitol) die in grotere hoeveelheid mogelijk laxerend werken.
- De suikervrije drop van Klene in de kleinste verpakking (62,5 g) zit net boven de 110 kcal: Ovaaltjes (120 kcal) en Muntdrop (130 kcal). Dit geldt ook voor Red Band Sweet 'n Pure (70 g; 145 kcal)
- De meeste rollen snoep hebben een inhoud van 40-45 gram en snoepzakken variëren van 45 gram tot vaak wel bijna 100 gram en bevatten dus veel kcal. Let dus vooral bij de snoepzakken goed op de inhoud.

## Wetgeving over voedselinformatie op producten

Producten zonder de verplichte vermeldingen mogen volgens de Warenwet niet verkocht worden in kantines/automaten/restaurants tenzij het om 24-uursverkoop gaat. Denk aan bijvoorbeeld koekjes die per stuk verpakt zijn in een verpakking zonder informatie over het product.

Er zijn een paar mogelijkheden waardoor je dergelijke producten volgens de Warenwet wel mag verkopen in een schoolkantine of automaat:

- Verkoop via een omdoos, op de verpakking staan de juiste gegevens (incl. houdbaarheidsdatum).
- Via een sticker op het product. Hierbij is belangrijk dat je alle verplichte gegevens goed overneemt van de verpakking.
- Via een aparte print; op de websites van veel fabrikanten kun je alle gegevens zoals voedingswaarde, aanwezige allergenen en ingrediënten vinden en uitprinten. De houdbaarheidsdatum staat op de omdoos. Deze informatie kun je in een map bewaren en laten zien als een leerling een vraag over een product heeft.

Bij de tweede en derde oplossing is het goed om regelmatig de website te checken om te kijken of de productinformatie nog kloppend is. Doe dit half jaarlijks. Gooi oude informatie weg.

### Verplichte informatie die aanwezig moet zijn bij de verkoop van een voorverpakt product:

- Naam van het levensmiddel
- Lijst met ingrediënten
- Eventueel aanwezige allergenen
- Hoeveelheid van de ingrediënten (als dit in de benaming of afbeelding van het product zit)
- Netto hoeveelheid van het product
- Houdbaarheidsdatum (ten minste houdbaar (tht) tot of te gebruiken tot (tgt))
- Bijzondere bewaarvoorschriften of gebruiksvoorwaarden
- Naam en contactgegevens van de fabrikant of verkoper/importeur
- Een gebruiksaanwijzing, als het product moeilijk te gebruiken is zonder gebruiksaanwijzing
- Land van oorsprong of plaats van herkomst
- Voedingswaardevermelding

### Allergenen

Soms is het niet mogelijk om allergeneninformatie te achterhalen. Dan is het toegestaan om aan te geven dat er mogelijk allergenen in het product zitten en dat er geen garantie is dat deze allergenen er niet in zitten. Dit is verwoord in een stappenplan op [www.khn.nl/tools/stappenplan-invulling-allergenenwetgeving](http://www.khn.nl/tools/stappenplan-invulling-allergenenwetgeving).

### Meer informatie:

- [www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/wet-voedselinformatie](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/wet-voedselinformatie)
- [www.nvwa.nl](http://www.nvwa.nl)





## Candybars en andere chocolade-producten

| Productnaam                                | Inhoud         | Kcal/verp. |
|--|----------------|------------|
| Rolo mini                                  | 1 rol = 16 g   | 75         |
| Brinky Choco Wafel                         | 1 wafel = 14 g | 80         |
| Kellogg's Coco Pops Graanreep Melk         | 1 reep = 20 g  | 85         |
| Kellogg's Special K Pleasure Melkchocolade | 1 reep = 22 g  | 90         |
| Schoko-reis wölkenleicht                   | 1 reep = 18 g  | 100        |
| M&M's peanuts en chocolade mini            | 1 zakje = 20 g | 100 - 102  |

### Weetje

Let op: een gemiddelde candybar levert 285 kcal per reep; de vrije ruimte van een hele dag! Als er twee of meer repen in een verpakking in zitten, staan de kcal er vaak per reep op. Zo zijn producten als Balisto (2 x 94 kcal), Kinder Bueno (2 x 123 kcal), Twix (2 x 124 kcal) rijker aan energie dan ze in eerste instantie lijken.

### Producten uit deze categorie die maximaal 150 kcal per verpakking scoren zijn :

- Reep Kellogg's Fibre Plus Melk of Pure chocolade 110-115 kcal
- Kinder Maxi Chocoladereepje 120 kcal
- Brinky Choco Fourré 120 kcal
- Choco Prince stuks verpakking 125 kcal
- Knoppers-koek 130 kcal
- Milky Way Crispy Rolls 130 kcal
- Bros-reep 135 kcal
- Sultana Chocofruit biscuits 145 kcal



## Hartige extra's

| Productnaam   | Inhoud            | Kcal/verp. |
|---|-------------------|------------|
| Jack Links Beef Jerky (4 smaken)  | 1 zakje = 25 g    | 63-77      |
| Croky Airpops paprika   | 1 zakje = 20 g    | 80         |
| Jack Links Beef Snack   | 1 zakje = 25 g    | 80         |
| Snekker rijstrepn, diverse smaken   | 1 zakje = 21 g    | 80         |
| Taste of Jimmy's, smaken sea salt, tasty cheese, hot wasabi, jamon d'España, sweet salsa en sweet & ssalt | 1 cup = 20 g      | 80         |
| Kellogg's Special K Cracker Crisp, diverse smaken   | 1 zakje = 23 g    | 93-94      |
| Pop chips (4 smaken)  | 1 zakje = 23 g    | 95         |
| Hip Pops, diverse smaken  | 1 zakje = 25 g    | 100        |
| Pom-Bar Chips (chips in beervorm, uitdeelzak)   | 1 zakje = 19 g    | 100        |
| Leev noten & fruit  | 1 zakje = 25 g    | 100        |
| Jimmy's zoute popcorn   | 1 zakje = 25 g    | 100        |
| Pipa's Zonnebloempitten   | 1 zakje = 22 g    | 105        |
| Lu Tuc Pocket   | 6 crackers        | 110        |
| Nibb it (horecaformaat)   | 1 zakje = 22 g    | 110        |
| Lays Potato Heads (uitdeelzak)  | 1 zakje = 23 g    | 110        |
| Propercorn, diverse smaken  | 1 zakje = 20-30 g | 90 - 110   |

## Weetjes

- Let op: over het algemeen is het formaat van zakjes zoutjes in de dozen die bij groothandels worden verkocht, een stuk groter dan het formaat in uitdeelzakken.
- Lays Chips Ovenbaked (35 g, 140 kcal) bevatten beduidend minder calorieën dan de gewone chips van hetzelfde merk (40 g, 220 kcal).
- Een zakje mais-snack (Panacho) levert 112 kcal en Snack a Jack Crispy's 125 kcal.

## Hartige warme snacks

Een lekkere warme snack gaat er altijd in. Maak deze van Schijf van Vijf producten zoals brood, kaas, vlees of vis. Denk hierbij aan tosti's, panini's of een wrap met stukjes kipfilet. Er staan veel lekkere en gezonde recepten op [www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine) onder 'inspiratie' en dan 'heerlijke recepten'. Wellicht zijn leerlingen in te zetten bij de bereiding. Heb je geen mogelijkheid om zelf broodjes te maken? Dan zijn kant-en-klare warme producten op basis van brooddeeg (bijvoorbeeld van Boboli, Italiaanse broodspecialiteiten) een uitkomst. Die hoeven alleen maar even te worden verwarmd.

Gefrituurde snacks  
Ovensnacks  
Bladerdeegsnacks

- Voorbeelden: (oven)kroket, (oven)kipcorn, (oven)hamburger, (oven)kaas-soufflé, saucijzenbroodje, frikandelbroodje, (ham)kaascroissants
- Al deze producten leveren veel calorieën, vet en zout, maar weinig stoffen waar het lichaam iets aan heeft
- Als je frituurt, krijgt je school al snel de uitstraling en geur van een snackbar
- Ga je als school écht voor gezond, verkoop deze producten dan niet!

- Wil je toch af en toe zo'n snack serveren, doe dit dan bijvoorbeeld één dag per week of twee weken of nog liever slechts één keer per maand. Zo blijft het ook wat bijzonders.
- Ovensnacks zijn in de fabriek voorgefrituurd. Ze bevatten minder calorieën en vet dan de varianten die je zelf frituurt. Soms is het verschil per portie marginaal zoals bij een frikandel (12 kcal), kroket (15 kcal) of hamburger (22 kcal); soms scheelt het wat meer zoals bij kaassoufflé (49 kcal), kipcorn (71 kcal) of Mexicano (125 kcal).
- Van bladerdeegsnacks bestaan van Smilde Bakery minder calorierijke/vette/zoute varianten. Tussen haakjes het verschil met 'gewone' variant per snack: Zocijs (61 kcal), ZoGood Frikandelbroodje (70 kcal) en Beemsterkaasbroodje met 30+kaas (103 kcal).
- Advies van de brigade: gebruik ook bovengenoemde producten alleen bij uitzondering!

## IJs

| Productnaam                                 | Kcal/verp. |
|---|------------|
| Waterijsje van Slimpie                      | 2          |
| Raket                                       | 40         |
| Bevroren Fruit op een stokje                | 40-45      |
| Nice, ijs om te knijpen / ijs op een stokje | 40-55      |
| Mini-Twister                                | 45         |
| Max Adventures X-pop / Max Funny Finger     | 45/50      |
| Festini                                     | 50         |
| Slush puppie (klein = 55 g)                 | 50         |
| Split                                       | 65         |
| Angry Birds waterijs                        | 70         |
| Wicky fruitijsjes, diverse smaken           | 70         |
| Solero                                      | 95         |
| Calippo                                     | 95-100     |

## Weetje

Ijs wordt vaak slechts enkele weken verkocht. Wil je dit als school, maak dan in ieder geval een slimme keuze. De ijsjes uit de tabel zijn eigenlijk bevroren limonade en soms (deels) fruit.



Elk kwartaal actualiseren wij deze inspiratielijst. Kijk dus voor de nieuwste versie regelmatig op [www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine) 'inspiratie', 'gezonder aanbod kiezen'. Goede suggesties voor op de lijst horen we graag!

**gratis!**

## Maak het jezelf gemakkelijk! Schakel de Schoolkantine Brigade in!



Dan komen we langs om je persoonlijk van advies te voorzien over het aanbod in de kantine en eventueel de automaten. Je ontvangt een rapport met hele praktische suggesties en gemakkelijke verbeterstappen. Onze ervaring is dat vrijwel alle scholen hiermee aan de slag gaan.

**Bel ons voor een afspraak:  
070 306 8875**

**Email** [degezondeschoolkantine@voedingscentrum.nl](mailto:degezondeschoolkantine@voedingscentrum.nl)

**Twitter** @GezondeBrigade

[www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine)

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**