

Inspiratielijst Gezonde Schoolkantine

versie: 14 februari 2012

Het verbeteren van het aanbod is een continu proces. Veel scholen kunnen en willen niet alles in een keer veranderen. Het Voedingscentrum maakt onderscheid tussen basisvoedingsmiddelen en niet-basisvoedingsmiddelen en geeft richtlijnen om kleine stappen te zetten. Dat betekent dat het assortiment mag bestaan uit maximaal 25% niet-basisvoedingsmiddelen (snacks en snoep) en minimaal 75% basisvoedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf. Hierbij streef je naar de meest gezonde producten binnen elke productgroep.

Met betrekking tot een gezonder voedingsaanbod op scholen wordt een aantal producten die officieel behoren tot de niet-basiscategorie toch meegerekend met de basisvoedingsmiddelen. Dit geldt voor bepaalde frisdranken, broodbeleg, sauzen en soepen.

Tabel 1 geeft een overzicht van de producten die behoren tot de basisvoedingsmiddelen.

Tabel 2 geeft een overzicht van de producten die behoren tot de niet-basiscategorie, maar binnen de richtlijnen voor de Gezonde Schoolkantine worden meegerekend met de basisvoedingsmiddelen.

Tabel 3 geeft een overzicht van de niet-basisvoedingsmiddelen. Hierin is een onderverdeling gemaakt aan de hand van de volgende kcalwaarden:

Voorkeur (A)	Middenweg (B)	Bij uitzondering (C)
Energie \leq 75 kcal/portie	Energie \leq 110 kcal/portie	Energie $>$ 110/portie

In het overzicht zal blijken dat sommige producten wel boven 110 kcal/portie uitkomen. Dat komt omdat we, in het kader van stap-voor-stap, liever zien dat schoolkantines deze producten aanbieden dan bijvoorbeeld roze of gevulde koeken, muffins, koffiebroodjes en stroopwafels. Dat heeft te maken met de hoeveelheid goede voedingsstoffen die zo'n product nog levert. Een granenbiscuit levert namelijk naast energie ook nog vezels en die zijn gezond. De producten die niet meer dan 110 kcal bevatten, zijn dikgedrukt. Kies zoveel mogelijk voor die producten.

Warme hartige snacks komen niet in dit overzicht voor. Alle soorten kroketten, loempia's, saucijzenbroodjes, kaassoufflés etc. passen niet binnen richtlijnen van de gezonde schoolkantine, omdat ze niet voldoen aan de snackcriteria. Wil je toch een lekkere warme snack serveren? Maak dan zelf iets van goede basisingrediënten. Denk hierbij aan groentesoep, gezonde tosti, broodje kipfilet piri piri, pita hete makreel of een warme wrap.

Onderstaande lijsten zijn niet uitputtend, maar zijn bedoeld ter inspiratie. Mis je een product en vraag je je af of dat ook verkocht kan worden in een gezonde schoolkantine? Dan kun je contact opnemen met de Gezonde Schoolkantine Brigade:

degezondeschoolkantine@voedingscentrum.nl

Tabel 1 Basisvoedingsmiddelen

BROOD EN ONTBIJTGRANEN

Soort	Bijvoorbeeld
Volkoren	<ul style="list-style-type: none"> • Losse boterham • Puntje • Bolletje • Pistolet • Bagel • Stokbrood • Wrap
Bruin	<ul style="list-style-type: none"> • Losse boterham • Puntje • Bolletje • Pistolet • Bagel • Stokbrood • Turks brood • Wrap
Meergranen met zaden	<ul style="list-style-type: none"> • Losse boterham • Puntje • Bolletje • Pistolet • Bagel • Stokbrood • Panini
Mueslibol/brood	
(Volkoren) krentenbol	
Muesli/ ontbijtgranen	<ul style="list-style-type: none"> • Ongesuikerd • All Bran • Brinta
Roggebrood	
Knäckebröd	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren • Lichtgewicht • Vezelrijk
(Zelfgebakken) pannenkoeken van volkoren meel	Bijvoorbeeld met een dun laagje (15 gram) halvajam of appelstroop.

GROENTE EN FRUIT

Soort	Bijvoorbeeld
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> • Losse appels, sinaasappels, peren, kiwi's, bananen, etc. • Zakje voorverpakt fruit • Bakje (verse) fruitsalade • Vruchten uit blik op sap of water zonder toegevoegde suikers • Fruit op een belegd broodje
Groente	<ul style="list-style-type: none"> • Snackpaprika • Zakje snacktomatjes • Zakje mini komkommers • Zakje voorverpakte snoepgroente • Groente op een belegd broodje
Flesjes/bakjes met groente en/of fruit	<ul style="list-style-type: none"> • Lepelfruit van Fruity Friends

VETTEN

Soort	Bijvoorbeeld
Smeersel voor op brood	<ul style="list-style-type: none"> • Halvarine • Margarine in een kuipje
Vloeibare bak- en braadproducten, olie	

BELEG

Soort	Bijvoorbeeld
Vleeswaren	<ul style="list-style-type: none"> • Achterham • Beenham • Kipfilet, Kalkoenfilet • Rosbief • Linera runderrookvlees • Dora magere boterhamworst • Magere knakworst • Magere leverkaas/Berliner • Magere smeerpaté • Filet Americain • Casselerrib
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> • 10+, 20+ en 30+ kaas • Smeerkaas als: Slankie, Eru Balans,

	<p>Paturain-, Boursin of Philadelphia light</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüttenkäse • Mozzarella • 45+ camembert • Zachte geitenkaas • Zonnezuivel
Vis	<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten verse vis • Zalm, gerookt/gestoomd • Makreel, gerookt/gestoomd • Haring (zout en zuur) • Vis uit blik

DRANKEN & ZUIVEL

Soort	Bijvoorbeeld
Water	
Thee en koffie zonder suiker	
Zuivel	<ul style="list-style-type: none"> • Halfvolle melk • Magere melk • Karnemelk • Yoghurtdrank met zoetstof, light of zonder toegevoegd suiker, zoals: <ul style="list-style-type: none"> - Yomild drink naturel; - Vifit yoghurtdrink naturel; - Vifit yoghurtdrink light vruchten; - Optimel yoghurtdrink. • Fristi zonder toegevoegd suiker • Breaker light • Chocolademelk light • Milk & Fruit light • Magere kwark • Magere kwark met vruchten (Optimel) • Biogarde yoghurt halfvol • Magere vla • Magere vruchtenkwark • Magere yoghurt • Magere yoghurt met vruchten • Smoothies die volgens recepten van het Voedingscentrum zijn gemaakt
Groente- en vruchtensappen	<ul style="list-style-type: none"> • Sinaasappelsap met vruchtvlees, grapefruitsap, tomatensap zonder zout

Tabel 2 Speciale indeling voor schoolkantine

	Voorkeur (A) Wordt meegerekend met de basisvoedingsmiddelen	Middenweg (B) Wordt meegerekend met de basisvoedingsmiddelen	Bij uitzondering (C) Wordt NIET meegerekend met de basisvoedingsmiddelen
Frisdranken	Frisdranken \leq 4 kcal/100 ml met een maximum van 110kcal/portie, zoals light frisdrank (cola, sinas, 7-up), spa fruit, crystal clear, vitaminewater	Frisdranken met \leq 30 kcal/100 ml met een maximum van 110kcal/portie, zoals fruitdrink light, sommige ice teas, sommige sportdranken (AA isotone, Aquarius zero)	Frisdranken met $>$ 30 kcal/100 ml
Soepen	Soepen \leq 30 kcal/100 g met een maximum van 110kcal/portie, zoals bouillon (tomaat-, kippen-, runder-)	Soepen met \leq 100 kcal/100 g met een maximum van 110 kcal/portie, zoals bepaalde soorten soep in blik, zakjes poedersoep en stazakken	$>$ 100 kcal/100 g
Broodbeleg	Broodbeleg met een maximum van 15 gram per broodje of dubbele boterham. Bijvoorbeeld eiersalade, sellerysalade, pindakaas, (halva)jam, stroop, kokosbrood, hagelslag, notenpasta, marmelade, honing, appelstroop, vruchtenhagel, sandwichspread, koolsalade, zalmzalade, tonijnsalade, krabsalade, garnalensalade, hummus		Broodbeleg met $>$ 15 gram per broodje of dubbele boterham
Sauzen	Sauzen (die de bereider toevoegt) met een maximum van 5 gram per broodje of salade Bijvoorbeeld ketchup, sojasaus, sladressing, mosterd, pesto, tapenade		$>$ 5 gram saus per broodje of salade

Tabel 3 Niet-basisvoedingsmiddelen

*Per 2 of 3 stuks verpakt, is ook één portie

Koek en granenrepen	Inhoud	Kcal per Portie*	Ook voor automaat
Rijstwafels Naturel EKO Zonnatura	2 stuks = 15 g	53	
Kapitein Koek	1 koek = 22,5 g	68	x
Yoghurt Rijstwafel Zonnatura (alleen in rollen te koop)	1 wafel	76	
Crazy Crunchies fruitreep	1 reep = 20 g	80	
Happers	1 koek = 25 g	81	x
Snack A Jack Caramel	2 pack =21 gr	81	
Hero B'Tween (behalve de kokos en de grote (Big))	1 reep = 25 g	82-110	x

DEGEZONDESCHOOLKANTINE

van het Voedingscentrum 

versies, die zijn 50 g)			
Hapklaar minder suiker	1 koek =40 g	84	x
Special K repen Kellogs: appel/peer, chocolade, rode vruchten	1 reep	84-86	
Eierkoek (klein formaat te koop bij o.a. AH en Hema)*	1 kleine = 30 g	90	
Mueslireep Ravensberger	1 reep = 23 g	90	x
Sultana fruitbiscuit diverse smaken, waaronder volkoren	2 koekjes	99	x
Fruitlekick Extra: framboos, sinaasappel/choco	1 reep	95-99	x
Mueslireep Fruit Zonnatura	1 reep = 25 g	100	x
Sultana Fruitbreek	1 reep	124	
Lu Time Out granen biscuits	2 koeken	126-156	x
Liga Fruitlekick	1 reep	130	x
Mueslireep Notenmix Zonnatura	1 reep = 25 g	135	
Sesam-cranberryreep Zonnatura	1 reep = 25 g	139	
Evergreen diverse smaken	2 biscuits	140	x
Snack A Jack Caramel	1 zakje	140	
SultanaYo Fruit	2 koekjes	144	
Evergreen Crunchy diverse smaken	2 biscuits	146	x

Snoeprepen en overige chocoladeproducten	Inhoud	Kcal per portie	Ook voor automaat
Mini-snoeprepen (uitdeelzakken), behalve Bounty	Divers	49-99	
Milky Way	1 reep = 25 g	110	
Kinder Maxi chocoladereepje	1 reep = 21 g	118	
Crunchy-sticks meergranen (Verkade)	2 sticks	120	x

Overige zoete snacks	Inhoud	Kcal per portie	Ook voor automaat
Suikervrije kauwgom (Bv. Xylifresh = 100 % Xylitol of Sportlife kauwgom)	10 stuks	20	
Smint Dental Candy = suikervrij snoepje met xylitol (diverse smaken)	1 doosje = 30/40 stuks	15-20	
Läkerol (suikervrij snoepje in zes smaken)	1 doosje = 23 g	25	
Appelchips Knappeltjes Zonnatura	1 zakje = 10 g	33	x
Rozijntjes (bv. Smikkelbeer)	1 doosje = 12 g	36	
Waterijs	50 g	45	
Lolly (Chupa Chups, Mao Pop, Mr Bubble)	12-15 g	50-60	
Fisherman's Friends (no sugar added)	1 zakje = 25 g	63	
Yuno FreakyFruits snoep (o.a. te bestellen bij Sligro)	1 zakje = 30 g	98	x
TicTac (niet de 49 g verpakking!)	1 doosje = 18 g	70	
Special K-mini breaks: naturel, choco, aardbei	1 zakje	98-99	x

DEGEZONDESCHOOLKANTINE

van het Voedingscentrum 

Fred & Ed zoete popcorn (uitdeelzakken supermarkt)	1 zakje = 25 g	100	x
Jimmy's zoete popcorn (te koop bij Sligro)	1 zakje = 25 g	103	
Mini-zakje Katja Beestenfeest	1 zakje	<110	
Minirolletjes: Mini-Fruitella, King, Mentos	1 rolletje	<110	
Mini-zakje fruitgums (Red Band Truly Juicy)	1 zakje	<110	
Mini divers zoals doosjes Dummy, zakjes Haribo	1 doosje/zakje	<110	
Mini-rolletje dextrose/druivensuiker (Pep Dex, Snipits)	1 rolletje	<110	
Lepelfruit van Fruity Friends	1 bakje/flesje	<110	
Beatz 100% fruit	1 zakje = 18 g	54-68	x
KitKat Single	1 reep = 15,2 g	80	x

Chips en overige hartige zoutjes	Inhoud	Kcal per portie	Ook voor automaat
Frispy	1 zakje = 10 g	35-40	x
Snack A Jack: kaas	2 pack = 15 gr	57	
Yuno Wacko Waves chips (o.a. te bestellen bij Sligro)	1 zakje = 25 g	99	x
Jimmies zoute popcorn (te koop bij Sligro)	1 zakje = 25 g	98	
Nibb it (horecamaat = formaat uitdeelzak supermarkt)	1 zakje = 22 g	108	
SocrispY Zonnatura: Italiaanse kruiden, paprika	1 zakje = 28 g	110	x
Lays Potato Heads (uitdeelzakken supermarkt)	1 zakje = 23 g	110	x
SocrispY Zonnatura: kaas-ui-bieslook	1 zakje = 28 g	115	
Snack A Jack Mini's (diverse smaken)	1 zakje	123-125	x
Evergreen Hartig	2 koeken	142	x
Wokkels	1 zakje = 30 g	143	
Pepsilstokjes (Chio, Stickletti)	1 zakje = 40 g	145	
Noten/pinda's kleinverpakking zoals: -Dry Roasted pinda's zakje <u>25</u> g (Duyvis) -Nootgevallen pure noten(melange) en pinda's, zakjes 40 g	Alleen kleinverpakking!	v.a.146	