

Assortiment voor de ideale schoolkantine

In de **ideale schoolkantine** zijn alleen producten te koop uit de Schijf van Vijf. Deze is gebaseerd is op richtlijnen van de Gezondheidsraad. Leerlingen kunnen in zo'n ideale kantine bijvoorbeeld fruit, brood en krentenbollen kopen, maar geen snoep en snacks. Het aanbod bestaat voor 100% uit basisvoedingsmiddelen uit de voorkeur- en/of middenwegcategorie. Gezond en duurzaamheid gaan bovendien vaak hand in hand. Zo is een aanbod met veel basisproducten en minder vleesproducten al beter voor het milieu.

Om je te helpen de juiste producten te kiezen voor de ideale schoolkantine, heeft het Voedingscentrum een inspiratielijst opgesteld. Hierin vind je welke producten voldoen aan de richtlijnen van het Voedingscentrum en daarmee heel goed aangeboden kunnen worden in een gezonde kantine. De lijst is niet uitputtend, maar is 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

BROOD EN ONTBIJTGRANEN

Soort	Bijvoorbeeld
Volkoren	<ul style="list-style-type: none"> • Losse boterham. • Puntjes. • Bolletjes. • Pistolet. • Bagels. • Stokbrood. • Pitabroodje. • Wrap.
Bruin	<ul style="list-style-type: none"> • Losse boterham. • Puntjes. • Bolletjes. • Pistolet. • Bagels. • Stokbrood. • Turks brood. • Pitabroodje. • Wrap.
Meergranen met zaden	<ul style="list-style-type: none"> • Losse boterham. • Puntjes. • Bolletjes. • Pistolet. • Bagels.
Mueslibol	
(Volkoren) krentenbol	
Roggebrood	
Knäckebröd	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren. • Lichtgewicht.
(Zelfgebakken) pannenkoeken van volkoren meel	Bijvoorbeeld met een dun laagje 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. • Fruit op een belegd broodje.
Groente	<ul style="list-style-type: none"> • Snackpaprika. • Zakje snacktomaatjes. • Zakje mini komkommers. • Zakje voorverpakte snoepgroente. • Groente op een belegd broodje.
Flesjes met groente en/of fruit	<ul style="list-style-type: none"> • Knorr Vie. • Fruit2day.

VETTEN

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

BELEG

Soort	Bijvoorbeeld
Vleeswaren	<ul style="list-style-type: none"> • Ham. • Achterham. • Beenham. • Kipfilet. • Rosbief. • Knakworst. • Magere knakworst. • Magere leverkaas/Berliner. • Filet Americain. • Casselerrib.
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> • 30+ kaas. • 40+ kaas. • Hüttenkäse. • Mozzarella. • 45+ camembert.
Zoet broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Halvajam. • Jam zonder suiker. • Jam light. • Jam. • Marmelade. • Honing. • Appelstroop. • Vruchtenhagel. • Sandwichspread.
Kant-en-klare salades	<ul style="list-style-type: none"> • Selderijsalade. • Krabsalade. • Garnalensalade.
Vis	<ul style="list-style-type: none"> • Zalm, gerookt. • Makreel, gerookt. • Haring. • Haring in tomatensaus.
Overig	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus zonder zout.

DRANKEN

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.
Groente- en vruchtensappen	<ul style="list-style-type: none"> • Sinaasappelsap met vruchtvlees, grapefruitsap, tomatensap zonder zout.
Dranken	<ul style="list-style-type: none"> • Frisdrank light. • IJsthee light. • DubbelFriss light. • Crystal Clear. • Vitaminewater. • DubbelFriss Minder Suiker. (zoals AAdrink sportwater, Aa pro-energy , AA isotone, Aquarius zero. • Smoothies die volgens recepten van het Voedingscentrum zijn gemaakt.