



Stap voor stap naar een gezondere school

Deze lijst biedt inspiratie voor een gezonde lunch.



Schijf van Vijf mag altijd

Fruit



- Stuk fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim 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 en appeltjes
- Handje studentenhaver*
- Verse dadels

Groente



- (Snack)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes

Brood



- Volkoren of bruin brood
- Volkoren knäckebröd
- Roggebrood
- Mueslibol
- Matze volkoren
- Cracotte volkoren

Op weg

- Fruit uit blik, zoals ananas en mandarijn op siroop

- Olijven
- Augurk
- Zilveruitje

- Volkoren beschuit
- Rijstwafel
- Peperkoek
- Matze naturel
- Wit brood
- Krentenbol

Liever niet op school

- Gesuikerd gedroogd fruit, zoals gekonfijte dadels
- Gedroogd fruit met een yoghurt en chocoladelaagje
- Slurpfruit
- Vruchtensap

* Let op: geef kinderen onder de 4 jaar geen hele pinda's of noten. Bij jonge kinderen zijn het gebit en de mondspieren nog niet volledig ontwikkeld. In hele noten kunnen ze zich verslikken. Ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken.

Schijf van Vijf mag altijd

Beleg



Brood besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje

- Beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals:
 - 20+ of 30+ kaas
 - 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout
 - Hüttenkäse
 - Light zuivelspread
 - Verse geitenkaas
 - Ei
 - Alle soorten vis, zoals (gerookte) zalm, makreel en haring
- Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker
- Onbewerkt fruit, zoals plakjes banaan, appel en avocado
- Bewerkt fruit, zoals fruit in blik of glas op sap (uitgelekt)
- Gedroogd of gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker

Op weg

- Vleeswaren, zoals achterham, beenham, casselerrib, kipfilet, magere knakworst en magere smeerpaté
- Selderij-, kool-, farmer-, komkommersalade
- Sandwichspread
- Voorverpakte humus
- Groentespread
- Gewone pindakaas
- Jam
- Honing
- (Appel)stroop
- Vruchten- en chocoladehagel
- Chocoladehagel of vlokken

Liever niet op school

- Roquefort
- Brie
- Feta
- 48+ kaas
- Vlees-, huzaren-, ham-prei-, kip-kerriesalade
- Krab-, tonijn-, zalm-, garnalensalade
- Hazelnootpasta
- Chocoladepasta
- Hazelnootpasta
- Kokosbrood

Drinken



- Water
- (Lauwe) thee zonder suiker
- Magere en halfvolle melk
- Karnemelk
- Drinkyoghurt, met minder dan 6 gram suiker per 100 gram
- Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium



