



**WAT IS EEN GEZOND
VOEDINGSAANBOD?**

Veel mensen zien het bos door de bomen niet meer als het over - vaak tegenstrijdige - voedingsadviezen gaat. Dit hoofdstuk helpt **stapsgewijs** te komen tot een **gezond(er) en milieuverantwoord voedings- en drankenaanbod**. De richtlijnen zijn gebaseerd op de **voedingsdriehoek**. Naast het **wat** en **waarom** van elke voedingscategorie, geven we **tips voor aankoop, bereiding, serveren en budget**.

Gebruik dit onderdeel als een **houvast** wanneer je beslist om (nog meer) in te zetten op gezonde voeding. Hier kan je je huidig aanbod **aftoetsen** aan de richtlijnen en **beslissen** welke werkpunten je stapsgewijs samen aanpakt. Onthoud: het moet niet in één keer 'perfect' zijn. Liever **gestaag werken aan gezondere voeding**, waarbij iedereen mee is, dan overhaast allerlei aanpassingen doen die stuiten op veel weerstand.



Wil je nagaan of je aanbod gezond is en/of wil je het aanbod gezonder maken? Dit zijn onze **richtlijnen voor gezonde en milieuverantwoorde maaltijden**. We bespreken:



groenten en fruit



**aardappelen, rijst,
deegwaren en
alternatieven**



**vlees, vis, eieren,
peulvruchten,
mycoproteïne, seitan,
soja**



smaakmakers



**smeer- en
bereidingsvet**



**deserts en
tussendoortjes**



dranken



beleg



ontbijtgranen

Groenten en fruit



Wat en waarom?

- Alle soorten groenten en fruit: vers, diepvries, groenten in blik of bokalen zonder toevoegingen, fruitmoes (bv. appelmoes).
- Bron van vitamines, mineralen, voedingsvezels, water en koolhydraten. Onze dagelijkse portie groenten krijgen we vooral binnen via de lunch en de warme maaltijd.



Aankooptips

- Met **seizoensgroenten en -fruit** heb je het hele jaar door voldoende variatie. In deze **groente- en fruitkalender** ontdek je welke oogst je per seizoen mag verwachten.
- **Diepvriesgroenten en -fruit** (zonder room of saus erbij) zijn even voedzaam als verse groenten en fruit. De voordelen: ze zijn makkelijk te bewaren en te doseren. Bovendien zijn ze snel en eenvoudig te bereiden. Wist je dat je diepvriesgroenten niet eerst moet ontdooien? Voeg ze meteen toe aan de andere warme ingrediënten en roer ze erdoor.
- Als je voor het eerst een nieuw ingrediënt op tafel zet, koop daar dan voldoende van. Er zijn immers **10 tot 15 proefpogingen** nodig om een nieuwe smaak te leren appreciëren. Laat niet te veel tijd tussen de proefpogingen en varieer in de bereidingswijze. Maak je bijvoorbeeld voor het eerst prei, serveer die dan die week 2 maal, een keer in een stoofpot en even later in een soep.

- **Varieer de bereidingswijze.** Een soepgroente die later in de week terugkomt in de puree, als hoofdgerecht tijdens de lunch, op een Turkse pizza (lahmajoen) of als tussendoortje. Afwisseling is nodig om het proefproces alle kansen te geven. Dat kan ook door groenten te stomen, wokken, ... Variëren kan dus op verschillende manieren.
- **Verwerk een gedeelte** van de groenten in puree en serveer de rest er apart bij.
- **Combineer** meerdere groenten. Sommige groenten komen pas helemaal tot hun recht als je ze combineert met een andere groente. Denk aan pompoen en wortel, spinazie en erwten of venkel, paprika en tomaat.
- Zorg voor **kleur** op het bord: combineer geen witte puree met witte bloemkool en witte vis, maar serveer bruine pasta, oranje wortelen en witte vis met een takje peterselie en een schijfje citroen. Dat maakt je maaltijd stukken aantrekkelijker!
- Heb je graag wat inspiratie? **Groentenfiches.** Gezonde recepten vol groenten vind je ook op **Zeker Gezond.**

Bereidingstips

Soep

Soep levert extra groentepunten op!



- Maak je zelf soep? Reken op minstens 400 gram groenten per liter water. Alle soorten verse groenten en diepvriesgroenten zijn geschikt.
- Je bindt je soep niet alleen met aardappelen, maar ook met groenten, zoals knolselder, pompoen, pastinaak of courgette.
- Wat brood erbij? Kies dan voor bruin, meergranen of volkorenbrood. Hier met die vezels!
- Een snufje zout? Dan wel hoogstens een halve gram (500 mg) zout (NaCl) per deciliter soep (0,1 liter). Dat komt overeen met 1 bouillonblokje of 5 gram per liter water.
- Ook vetrijke ingrediënten, zoals room, gebruik je best spaarzaam.
- Hoe zorg je dan voor smaak? Gaar de groenten in een beetje water. Dat gaat sneller en zo gaat minder smaak verloren. Mix je de soep? Voeg dan warm water toe.
- Soep laat zich makkelijk invriezen. Altijd handig.
- Kijk eens welke wereldsoepen er bestaan, zoals borsjt, tarator, pho, harira, havij, shorwa, addas, ... Misschien vind je zo aansluiting met een gezin of kind met migratieachtergrond?

Comfortfood

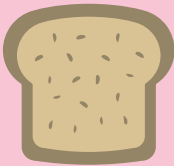


- Onder het mom van gezelligheid krijg je meer verkocht! Denk je bij **comfortfood** enkel aan marshmallows op het kampvuur en chocolademelk? Breng daar verandering in door bijvoorbeeld de **shakshuka** broodpan te introduceren of bloemkoolfalafels te delen!



Bij de lunch of als broodbeleg

- Groenten en fruit zijn een ideale **aanvulling** bij de lunch of als **beleg** op brood. Gestoomde groenten bij de boterham, een slaatje naast de wrap, ... Ook op een broodje of pannenkoek en in een empanada, quesedilla, wrap of omelet kan je makkelijk 50 tot 100 gram groenten kwijt (zie beleg). Denk aan wortel-, pompoen- of erwtjesspread, of aan gegrilde aubergine, paprika, courgette, ... En waarom niet: aardbeien, banaan, perzik, appelmoes, ...



Koude schotels of salades

- Ook in **koude schotels of salades** kan je veel groenten en fruit verwerken. Denk aan een salade tomaat-garnaal, salade niçoise, salade met tomaat-mozzarella, nectarine rucola slaatje, shopska salade uit Oost-Europa, ...





Serveertips

- Zet voor het eten een **aperitiefkommetje** op tafel met kerstomaatjes, schijfjes komkommer of wortelreepjes. De hongerigen kunnen alvast starten en er zijn weer wat groenten ingezet.
- Groenten en fruit zijn onmisbaar in een warme maaltijd. En dan hebben we het over meer dan een blaadje sla, wat tuinkers of een radijsje. Ook peterselie, citroen, champignons of tomaten in sauzen vormen geen volwaardige **groenteportie**. Wat dan wel? Een half bord groenten is het streefdoel waar je stapsgewijs naartoe werkt. Meer daarover in de **portiegroottabel**.
- Voorzie een grotere **opscheplepel** bij de groenten. Zo schept iedereen standaard meer groenten, ook al neem je van alles een schep.
- Een nieuwe groente- of fruitsoort? Een **kleine portie** houdt de tafelstress beheersbaar. Soms moet een gerecht een paar keer op tafel verschijnen, voor er met durf een eerste hap wordt geproefd.

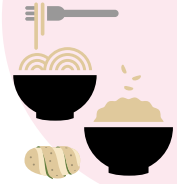


Budgettips

- Heb je een tuin, terras of vensterbank? Met enkele moestuinbakken **teel je zelf** goedkope en verse seizoensgroenten en -fruit. Zo kan je aardbeien oogsten in de zomer en pompoen in de herfst. Heb je een overvloedige oogst uit eigen tuin? Vries je groenten en fruit dan in voor later. Gezonde groenten en fruit hebben gezonde grond, zuiver water en propere lucht nodig. **Lees hier meer info en ontdek een test over milieuvuiling.**
- **Seizoensgroenten en -fruit** zijn goedkoper. Dat geldt ook voor de diepvriesvarianten, zoals diepvriesbessen en exotisch fruit.
- **Resten** van groenten zijn ideaal voor soep, pastasaus, ovenschotels, quiches, wraps, broodbeleg, omelet, ...
- **Resten** van fruit zijn lekker in smoothies, milkshakes, water met een smaakje, fruitdesserts, fruitsla, ...
- Je verlengt de levensduur van groenten en fruit door ze correct te bewaren. Tips per soort vind je wat verderop onder **bewaaradvies.**



Aardappelen, rijst, deegwaren en alternatieven



Wat en waarom?

- Gekookte aardappelen, aardappelpuree, rijst, pasta, couscous, quinoa, bulgur, ... Bij voorkeur de volkoren varianten: bruine rijst, volkorenspaghetti, volkorenbrood (stokbrood, pistolets, ...)
- Bron van zetmeel en voedingsvezels, vitaminen en mineralen.



Aankooptips

- Zet **frietjes en kroketten niet standaard** op het menu. Gefrituurde aardappelgerechten bied je beter af en toe aan, bijvoorbeeld op de eerste vrijdag van de maand of bij speciale gelegenheden. Staan ze nu nog standaard op het menu? Geef ze dan geleidelijk minder (bv. van tweewekelijks naar 1 keer per week, naar één keer per maand).
- Staat er pasta of rijst op het menu? Ga voor de **volkoren** soort.
- Koop je brood voor bij de soep of eten jullie veel belegde broodjes, panini, ...? Ga dan voor de **volkoren of bruine versie**. Een naslagwerk over gezond brood vind je **hier**.



Bereidingstips

- **Gekookte aardappelen** hebben de voorkeur: die bevatten de meeste vitaminen en voedingsstoffen. **Afwisseling** krijg je met puree, gebakken aardappelen (in de schil), rijst, deegwaren of andere granen.
- Aardappelen en deegwaren zijn op zich gezond, houden zo! Voeg tijdens de bereiding (bv. van puree) dus **geen extra vet (boter, room) of ei toe**.
- Gezonde recepten met rijst, aardappelen, couscous en aanverwanten vind je ook op **Zeker Gezond**.



Serveertips

- Geef je een minder gezonde optie, zoals gefrituurde producten? Serveer die in een **kleinere portie** en/of **combineer** met een gezond aanbod.
- Wil je het bord aantrekkelijk maken? Gebruik dan speciale **presentatievormen** (bv. rijst in een bol door een ijslepel te gebruiken).



📌 Budgettips

- Aardappelen kan je lang **bewaren**.
- Volkorendeegwaren, zoals pasta of rijst, zijn duurder dan de witte versie, maar ze verzadigen meer en dus heb je er **minder van nodig**. Ze zijn ook lang houdbaar als je ze droog bewaart.
- Meergranenbrood kan soms duurder zijn dan wit brood, maar is niet per se gezonder. Dat geldt niet voor **volkorenbrood**. Dat is doorgaans niet duurder dan wit en bevat sowieso meer voedingsvezels.
- **Vries** brood(snedes) in om langer te bewaren.
- Heb je pasta of aardappelen over? Dat is een goede basis voor je koude pastasalade, groentepuree, koude salade met aardappel, soep, ...



Vlees, vis, eieren, peulvruchten, mycoproteïne, seitan, soja

Wat en waarom?

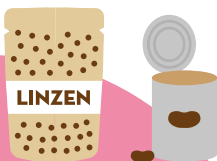
- Wit vlees: gevogelte zoals kip, kalkoen
- Rood vlees: vlees van rund, kalf, varken, lam, schaap, paard en geit
- Hybride vleesproducten, zoals burger van vlees en oesterzwam
- Vis: vers, uit blik en gerookt
- Ei: gekookt, gebakken, ...
- Peulvruchten, zoals witte, bruine of rode bonen, linzen, kikkererwten en producten op basis hiervan
- Tofu, tempé, mycoproteïne, seitan en sojastukjes
- Bron van dierlijke of plantaardige eiwitten. Dierlijke producten zijn ook een bron van vitaminen, zoals vitamine B12, en mineralen, zoals ijzer en zink. Plantaardige producten leveren dan weer voedingsvezels en andere vitaminen en mineralen.



Aankooptips

- Zet **plantaardige eiwitbronnen** (zie hierboven: tofu, tempé, ...) regelmatig op het menu en wissel af met vlees of vis. Verkie **wit vlees** boven rood vlees en **vers** boven bewerkt.
- Voldoende afwisseling in het vetgehalte is belangrijk bij vlees en vis. Koop dus zeker ook magere, onbewerkte vleessoorten (bv. kipfilet, varkensmignonette, ...) naast (half)vette vleesbereidingen (bv. worst, boomstammetje, gepaneerd vlees). Afwisselen tussen vette en magere vis lukt vlotter met de viswijzer van WWF of de **viskalender van VLAM**. Voor professionals is er ook de **vis- en zeevruchtengids**.
- Ga voor **duurzame** visvangst (MSC-label) en duurzame teelt (ASC-label).
- Bied een nieuwe vissoort of peulvrucht **herhaaldelijk** aan. Er zijn 10 tot 15 proefpogingen nodig om een nieuwe smaak te leren appreciëren. Varieer in je aanbod door te stomen, wokken, combineren, ...

- **Peulvruchten** zijn ideale vleesvervangers. Ze zijn lang houdbaar, veelzijdig, snel en makkelijk te bereiden én goed voor het lichaam. Peulvruchten in glas, blik of stazakken zijn bovendien even gezond als gedroogde peulvruchten.
- Ook tofu, tempé, mycoproteïne en seitan zijn **volwaardige plantaardige vleesvervangers**. Ze zijn een betere keuze dan gefrituurde, voorgebakken en gepaneerde groenteburgers. Die bevatten te weinig eiwitten om een goed alternatief te zijn. Vaak zit er ook te veel vet en zout in.
- Ken je **publiek**. Niet alle vleessoorten vallen in de smaak bij religieuze of culturele groepen: rundsvlees is vaak geen optie voor hindoes, kalfsvlees niet voor hindoes, varkensvlees niet voor joden en moslims en paardenvlees niet voor joden.
- **Gefrituurde bereidingen** (bv. gefrituurde fishsticks, kipnuggets, schnitzels, ...) staan beter niet standaard op het menu.
- Op zoek naar iets **nieuws en gezond**? Kijk eens naar buitenlandse keukens! Waakye (soort rijst met bonen) als Ghanees ontbijt, fuul (stoofpot met tuinbonen) als bijgerecht, samosa's/sambuus met kikkererwten of paprika, addas (soep uit Soedan) of havij (Afghaanse soep), ... Het exotische maakt nieuwsgierig. Ook het feit dat dit misschien een gerecht is dat vaak gegeten wordt bij de kok thuis zal sommige sneller overtuigen om te proeven.





Bereidingstips

- Er bestaan zo veel verschillende eiwitbronnen. Gezonde en budgetvriendelijke **variatie** gegarandeerd in het weekmenu! Wissel elke week af: 2 keer vers wit vlees, zoals gevogelte, 2 keervers rood vlees van bijvoorbeeld rund varken of schaap, 1 keer peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten of vleesvervangers (zoals tofu), 1 keer eieren en 1 keer vette vis, zoals zalm.
- Op zoek naar inspiratie voor bereidingen met peulvruchten? Ga eens door de **peulvruchtenfiches!**
- Gezonde recepten vind je ook op **Zeker Gezond**.



Serveertips

- Zijn peulvruchten nog nieuw? Een **kleine portie** houdt de tafelstress beheersbaar. Soms moet het gerecht een paar keer op tafel verschijnen, voor er met durf een eerste hap wordt **geproefd**.
- Merk je enorm veel stress bij een kind/jongere over een bepaalde vissoort of vleesvanger? Zo groot dat het kind of de jongere niéts van het bord eet en een scène maakt? Een **'nee dank u'-potje** kan helpen. Dit aparte kommetje kan heel wat stress wegnemen. De ongewenste vis/vleesvanger staat zo op een veilige afstand en kan het andere eten niet meer aanraken. Dit potje brengt rust aan tafel. Die rust is nodig om te leren en ontdekken. Liever dit systeem dan een 'lust ik niet'-lijst die toelaat dat er nooit geproefd wordt. Want of en hoeveel er gegeten wordt, bepaalt je kind en daarvoor dient dat kommetje. Tuurlijk blijf je proberen om het nieuwe voedingsmiddel verkocht te krijgen. Creatieve bereidingswijzen, het zien eten door anderen, ... kunnen ervoor zorgen dat er na een tijdje toch wordt geproefd. Door te combineren met wat het kind of de jongere wel lust, ligt niet alles in het potje. Je hoeft je daardoor geen zorgen te maken dat het kind te snel honger krijgt en naar een koek grijpt.



Budgettips

- Vis uit **blik** (liefst op eigen nat) of **diepvries** (zonder toevoegingen) is vaak goedkoper dan verse vis en is even voedzaam. En bovendien makkelijk te bewaren en te doseren.
- Heb je restjes vlees, vis of peulvruchten? **Verwerk** ze als broodbeleg, in salade of geef ze gratis mee aan gezinnen, zeker wanneer de houdbaarheidsdatum in zicht komt.
- **Peulvruchten** zijn stukken goedkoper dan vlees én voordeliger dan sterk bewerkte vleesvervangers.



Smaakmakers

Wat en waarom?

- Extra 's, zoals kruiden, specerijen en sauzen. Om je maaltijden lekker en smaakvol te maken.



Aankooptips

- Je hebt niet altijd zout of vet nodig om een lekkere maaltijd te maken. Een gerecht op smaak brengen kan ook met **seizoenskruiden en specerijen**, zoals selderij, peterselie, laurier, bieslook, peper, tijm, basilicum, salie, dragon, komijn, gember, ui, chili, citroensap, lavas ('maggikruid'), marjolein, geroosterd paprikapoeder, kruidnagel, ...





Bereidingstips

- Sommige smaakmakers halen het beste in je gerecht naar boven. Deze **combinaties** doen het vaak goed.
- **Verse kruiden** geven het meeste aroma. Maar ook gedroogde kruiden zijn goede smaakmakers. Gistvlokken (niet te verwarren met het zoutrijke gistextract) geven een hartige, kaasachtige toets aan je gerecht.
- Ook **groenten** zorgen voor veel smaak, bijvoorbeeld wanneer je ze roostert. Je kan ook groentesauzen gebruiken (bv. tomatensaus, Provençaalse saus).
- Vermijd **zoutrijke smaakmakers**, zoals ketjap, soeparoma, sambal, bouillonpoeder, kruidenmengelingen met zout (zoals kippenkruiden), sojasaus, worcestersaus, tabasco, mosterd, ketchup, ...
- Warme **sauzen op basis van groenten of melk** zijn minder zwaar en calorierijk dan sauzen op basis van kaas en room.
- Vanillesuiker, agavesiroop, kokosbloemsuiker, honing, ... zijn **suikerrijk** en gebruik je beter niet als smaakmakers.



Serveertips

- **Zout hoeft niet standaard** op tafel te staan. Bijkruiden gaat makkelijk en gezond met kruiden en specerijen.



Budgettips

- Gedroogde kruiden bewaar je op een **koele, droge en donkere plaats**. Zo geniet je het langst van hun smaak.
- Verse kruiden zijn duurder, maar als je ze in vochtig keukenpapier of in een vochtige handdoek wikkelt, zijn ze nog enkele dagen houdbaar in de **koelkast**.
- Sommige verse kruiden, zoals peterselie, munt en bieslook, kan je **invriezen** en zo tot 12 maanden bewaren. Daarna verliezen ze grotendeels hun smaak en geur.
- Heb je een tuin, terras of vensterbank? In enkele **bloempotten** kweek je zelf goedkoop verse kruiden. Ze staan bovendien leuk op de tafels in jullie restaurant.

Smeer- en bereidingsvet



Wat en waarom?

Bereidingsvet

- Olie (bv. olijfolie, koolzaadolie, maisolie of een mengeling)
- Margarine rijk aan onverzadigde vetzuren
- Smeervet

Smeervet

- Olie
- Margarine of minarine, rijk aan onverzadigde vetzuren.
- Vetrijke extra's
- Sauzen, zoals mayonaise of dressing

Bron van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen (A, D en E).

Aankooptips

- Ga voor olie en margarine die rijk zijn aan **onverzadigde vetzuren** en arm aan verzadigde vetzuren (maximaal 1/3de verzadigde vetzuren op de totale hoeveelheid vet). De meeste **plantaardige vetten** bevatten vooral onverzadigde vetten. Kokosvet en palmolie zijn een uitzondering en gebruik je beter niet te veel.
- Een **ezelsbruggetje**: Onverzadigde vetzuren zijn Oké, Verzadigde vetzuren best Vermijden.

	ZICHTBAAR	VERBORGEN
RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN	 vinaigrette  olie  mayonaise  zachte margarine	 avocado  noten en zaden  vette vis  olijven
RIJK AAN VERZADIGDE VETZUREN	 harde margarine en boter  palm- en kokosolie  (slag)room	 kaas  koekjes en gebak  vet vlees  hartige snacks  volle melkproducten



Bereidingstips

- Gebruik **boter met mate** of als afwisseling. Boter en halfvolle boter, die hard zijn op koelkasttemperatuur, zijn dierlijke vetstoffen en afkomstig van melkvet. Ze zijn rijk aan verzadigde vetzuren die de slechte cholesterol (LDL) verhogen en hebben een grotere milieu-impact dan plantaardige vetten. Boter is wel een bron van vitamine A en D.
- Laat je kinderen en jongeren meekoken? Spreek **standaard hoeveelheden** af en duid aan op de verpakking hoeveel olie of boter nodig is in een pan.
- **Mayonaise** kan minarine of margarine vervangen.

Serveertips

- Sauzen zoals joppiesaus en ketchup hoeven **niet standaard op tafel** te staan.
- Voor koude schotels of rauwkost gebruik je bij voorkeur **olie, mayonaise of een vinaigrette**, liefst apart in kleine porties. En zo weinig mogelijk zoutrijke smaakmakers, zoals mosterd of ketchup.



Desserts en tussendoortjes

Wat en waarom?

In nagerechten hebben deze de voorkeur:

- Seizoensfruit is dé zoete, gezonde smaakmaker
- Yoghurt en verse kaas natuur of een alternatief op basis van soja natuur; zonder toegevoegde suikers
- Noten en zaden (ongezouten, ongezoet)
- Volkorengraanproducten





Aankooptips

- Koop je desserts en tussendoortjes? Dan helpt de **Nutri-Score** je verder op weg. De Nutri-Score is een label waarmee je de betere keuze kan nagaan binnen een voedingsmiddelen categorie, bijvoorbeeld desserts en gebak. Staat er geen Nutri-Score op het product? Bereken die dan zelf met deze **tool**. Of vraag je leveranciers of zij de score van hun producten kunnen meegeven. Hier leggen we nog eens uit **hoe de Nutri-Score werkt**.
- Laat je niet misleiden door 'light'. Sommige lightproducten bevatten minder suiker, maar wel meer vet. Zo bevatten lightchips nog altijd veel calorieën en veel zout. Ook lightproducten met een alternatieve, suikervrije zoetstof beschouw je beter niet als gezonde, dagelijkse tussendoortjes of gezondere desserts.
- **Vers** fruit is te verkiezen boven opgelegd, gedroogd of gemengd fruit, want het bevat mogelijk meer vitamines en minder suikers.
- Deze desserts en tussendoortjes zijn **lekker gezond**: ayran, natuurversies van yoghurt, platte kaas, kefir en karnemelk. Wat ter afwisseling ook kan (maar wat minder gezond is): yoghurt met suiker, desserts op basis van melk (pudding, flan, rijstpap, griesmeelpap).
- Alle koeken, bereidingen op basis van room (chocomousse, roomijs, tiramisu, ...) en gebak zitten in de rode zone (**restgroep**) van de voedingsdriehoek. Staan deze nu nog meerdere keren per week op de menu? Bouw dat geleidelijk aan af.

Bereidingstips

- Maak je de nagerechten zelf? Gebruik dan **volkorengraanproducten** (bloem, havermout, ...) en vetstoffen rijk aan **onverzadigde vetzuren**. Fruit is dé zoete, gezonde smaakmaker. Vermijd zoveel mogelijk smaakmakers uit de rode bol, zoals suiker en honing.
- Mix een snuifje **creativiteit** met een gezonde portie fruit en je krijgt deze bijzondere nagerechten: Popcorn, fruitsla met munt en noten, yoghurtijs of frozen yoghurt, havermoutkoekjes, muffins met fruit of noten, fruitpizza, milkshake of plattekaas met fruit, zaden en noten.
- **Experimenteer** met groenten en peulvruchten als (onderdeel van een) nagerecht. Bv. een cake met wortelen, linzen of kikkererwten en bloemkool panna cotta. Gezonde recepten vind je ook op Zeker Gezond.



Serveertips

- Varieer en ondersteun kinderen in hun autonomie door te werken met een **tussendoortjesplanner**. Jullie beslissen samen welke dag je welk tussendoortje inplant.
- Je hoeft kinderen en jongeren niet **gewoon** te maken aan een dagelijks dessert. Zorg dat de hoofdmaaltijd alle nodige voedingsmiddelen bevat en voorzie eerder af en toe een dessert.
- Verbind desserts niet aan het wel of niet proeven van eten. Een dessert is best enkel **tijdsgebonden** aan de hoofdmaaltijd.
- Serveer gezonde desserts met **veel toeters en bellen en maak er een bijzonder moment van**. Ga samen aan tafel zitten en snij die appel in stukjes of ga buiten genieten van de zon met snacktomaten. Bedenk samen de leukste fruitsatés of haal de blender boven om deeg voor haverhoutkoeken te maken.



Budgettips

- Yoghurt in een **grote pot of in brik** is goedkoper dan in kleine potjes. Die kleine porties kan je zelf uit de grote verpakking scheppen. En een grote verpakking is ook zo verwerkt in andere desserts.
- In melkproducten met fruit en in melkdesserts zit vaak veel toegevoegde suiker. Bereid je ze **zelf**, dan kies je wat je erin doet. En vaak valt dat goedkoper uit. Win-win!
- Hoe minder je koopt, hoe meer je bespaart. Kijk dus eens hoe het zit met de aankoop van croissants, koffiekoeken, donuts, worstenbroodjes, koeken met chocolade of vulling, taart, wafels, gebak, snoep, chocolade, snoeprepen, chips en andere snacks. Kan je die **stapsgewijs minderen**? Hoeveel budget heb je dan over om iets te doen met de kinderen waar ze al zo lang naar uitkijken?

Dranken



Wat en waarom?

Basisaanbod om altijd beschikbaar te hebben:

- Water: plat, bruisend, gearomatiseerd (zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen)
- Thee, koffie
- Melk natuur of met calcium verrijkte sojadrink natuur
- **Verse groentesoep**

Elke dag verlies je vocht. Je eet en drinkt om dit vochtverlies te compenseren.





Aankooptips

- Breid het **basisaanbod** eventueel uit met fruitsap, groentesap, gezoete melkdranken en met calcium verrijkte sojadranken (bv. met fruit of chocoladesmaak), dranken op basis van noten, zaden of granen (bv. amandeldrank) en light/zerofrisdranken. Die kunnen ter afwisseling aangeboden worden.
- Er is een groot verschil tussen 100% **fruitsap** zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen en fruitdranken of nectars met toegevoegde suiker. Die laatste zien we als te vermijden dranken.
- Ook het aanbod aan **frisdranken** (met toegevoegde suiker), **sportdranken**, **energiedranken** (met cafeïne en/of taurine), instantsoep (bevat heel veel zout) en **alcoholische** dranken drink je liever niet of met mate. Leg jongeren ook uit waarom je deze dranken niet of enkel bij uitzondering voorziet.
- **Dranken op basis van noten, zaden of granen** bevatten niet evenveel hoogwaardige eiwitten als melk of met calcium verrijkte sojadrink. Ze zijn dus geen volwaardig alternatief daarvoor.
- Voorzie veel variatie binnen de basisdranken waardoor iedereen z'n smaak kan vinden.





Bereidingstips

- **Personaliseer** water door er een eigen touch aan te geven! (Diepvries)fruit, groenten, (verse) kruiden of specerijen: vertrouw op je kennis van hun voorkeursmaken.
- Last van **chloorsmaak** bij kraanwater? Laat je glas of karaf met water een paar minuten staan, zo verdampt de chloor vanzelf.



Serveertips

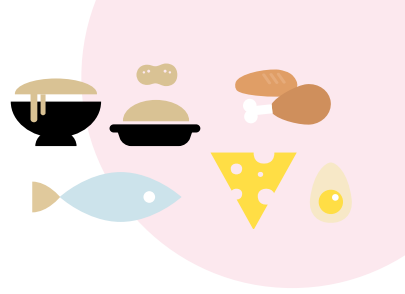
- Moeite om genoeg water te drinken? Werk met een **waterpas** waarop je kan aanduiden hoeveel waterglazen je per dag drinkt!
- Je helpt kinderen, jongeren en begeleiders om geleidelijk minder suiker in hun koffie of thee te doen door suiker en andere zoetstoffen **uit het zicht zetten**.
- Zijn er kinderen of personeelsleden die melk bij de koffie doen? Kies voor **halfvolle melk natuur**.
- Zet de **gezondste dranken** koel in de frigo en binnen **handbereik**. Te vermijden dranken maak je minder toegankelijk door ze niet te koelen of ze simpelweg minder in huis te halen. Schenk water in leuke, **aantrekkelijke** bekers en glazen.

Budgettips

- **Kraanwater** is 200 keer goedkoper dan flessenwater. Het is beter voor het milieu, want het zorgt voor minder afval. Maar niet iedereen weet dat kraanwater in België veilig is om te drinken. Pak er dus mee uit dat er (gratis) kraanwater is, bijvoorbeeld met een **poster** of flyer over de vele voordelen: gezond, goedkoop, milieuvriendelijk.
- **Magere en halfvolle melk** zijn vaak goedkoper dan volle melk. Zeker als je kiest voor de huismerken en varianten zonder toevoegingen.
- Sojadrink van een **huismerk** kost doorgaans evenveel als magere of halfvolle melk.



Beleg

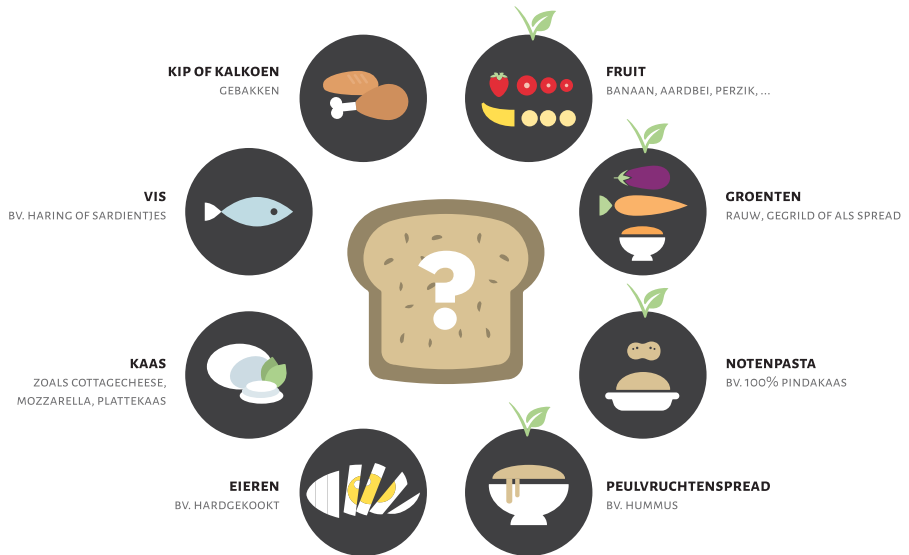


Wat en waarom?

Ga bij voorkeur voor een gevarieerd aanbod van:

- Spreads en pasta op basis van **noten of zaden** zoals 100% pindakaas, zonnebloempasta, ...
- Spreads op basis van **peulvruchten of tofu**, zoals hummus (kikkererwten), tofutomatenspread, paté van linzen, ...
- **Kaas**: cottage cheese, mozzarella, plattekaas, sneetje kaas, ...
- **Eieren**: hardgekookt ei, omelet, roerei
- **Vis**: gekookte zalm, vis uit blik, opgelegde haring, sardientjes of makreel in blik, garnalen
- **Vers gevogelte**: gebakken reepjes kipfilet, dunne gebakken sneetjes kalkoenfilet
- **Vers rood vlees**: sneetjes varkensgebraad, rosbief, carpaccio, ...

Bron van dierlijke of plantaardige eiwitten (uitgezonderd zoet beleg). Dierlijke producten zijn ook een bron van vitamine B12, ijzer en zink. Bron van zetmeel en voedingsvezels, vitaminen en mineralen.



Aankooptips

- Dit beleg laat je beter wat vaker **links** liggen:
 - Magere bewerkte vleeswaren: gekookte ham, kippenwit, kalkoenham, ...
 - Vette bewerkte vleeswaren: salami, ontbijtspek, préparé, vleessalade, kip-curry, ...
 - Zoet beleg: confituur, stroop, honing, chocopasta, speculaaspasta, chocolade, hagelslag, ...
- De samenstelling van beleg kan sterk variëren. Vergelijk producten binnen dezelfde categorie en kies voor producten met een **beter Nutri-Score**. Je kan zo bijvoorbeeld verschillende soorten confituur vergelijken en de betere keuze maken.

- Kazen met een **vetgehalte** van hoogstens 20 gram vet per 100 gram kaas, hebben de voorkeur. Denk aan magere plattekaas, halfvolle plattekaas, cottage cheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta, magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+ en mozzarella.
- Om te kiezen tussen verschillende **vissoorten**, is er de **viskalender van VLAM**. Voor professionals is er ook de **vis- en zeevruchtengids**. Ga voor **duurzame** visvangst (MSC-label) en duurzame teelt (ASC-label).
- Vlees als beleg op de boterham? Geef de voorkeur aan **vers gevogelte**. Ideaal om restjes van de vorige dag te verwerken. Pas daarna komen bereide vleeswaren op basis van gevogelte, zoals kippenham of kalkoensalami. Verkies wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt. Magere en vette vleeswaren zijn 'bewerkt vlees' en zitten dus in de rode zone (restgroep) van de voedingsdriehoek. Beperk daarom je aanbod van vleeswaren of bouw het stap voor stap af.
- Introduceer naast traditioneel zoet beleg, zoals confituur en chocopasta, **spreads op basis van zoete groenten**, zoals tomaat, paprika en wortel. Muhammara combineert bijvoorbeeld rode pepers met granaatappel, broodkruim en olijfolie. Gezonde recepten vind je ook op **Zeker Gezond**.

Bereidingstips

- In **croques, empanada's en een traditioneel Turks ontbijt** zijn groenten en fruit heel gewoon. Tijd voor een Turkse ochtend? Spaanse avond?
- Maak er een gewoonte van om belegde broodjes altijd met groenten te serveren. Met een **saladebar** kan iedereen zelf z'n favoriete groente(s) kiezen: komkommer, tomaat, gegrilde paprika, radijs, gebakken champignons, ... Wat over is, vindt zeker zijn weg in een spread of soep.
- Bereidingen zoals baba ganoush of tzatziki hebben **groenten als hoofdingrediënt**. Gezonde recepten vind je ook op **Zeker Gezond**.





Serveertips

- Een ander soort beleg? Kondig de nieuwe aankoop aan met **proevertjes**. Een getoast stukje brood is perfect om een eerste hapje hummus te proberen.
- Serveer groenten standaard bij de koude maaltijd (wraps, boterhammen, ...). Je kan dit doen door **soep, salade, gestoomde groenten, ...** naast het beleg te voorzien.
- Gaan kinderen ondanks je uitgebreid aanbod steeds voor bewerkt vlees, zoals charcuterie? **Leg samen een standaard combinatie vast:** préparé met wortels, salami met tomaat, ... Een proeverij helpt vast om samen te komen tot combinaties die in de smaak vallen.
- Bedenk prachtige **namen** voor nieuw beleg, zoals 'potje van Rosanne' voor een doperwtjesspread. Samen proeven om uit te vlooien wat er precies in zit, maakt de nieuwsgierigheid mogelijk nog groter.



Budgettips

- Restjes vlees, vis, peulvruchten, ei, ... kan je makkelijk **verwerken** tot broodbeleg, zoals salades of spreads.
- **Zachte witte kazen**, zoals mozzarella, plattekaas, cottage cheese, smeerkaas, verse kaas en jonge kazen zijn goedkoper dan gerijpte kazen.



Ontbijtgranen

Wat en waarom?

- Havervlokken, havermout, muesli, granola zonder toevoeging van chocolade en/of suiker, volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen.

Bron van koolhydraten en voedingsvezels, plantaardige eiwitten, vitaminen en mineralen.



Aankooptips

- Ontbijtgranen en muesli kunnen afhankelijk van de samenstelling tot verschillende zones behoren. **Controleer** de hoeveelheid toegevoegde suikers en vet op de verpakking.
- Muesli, granola en volkoren ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker bied je beter niet vaak aan, zeker niet dagelijks. Fantasieontbijtgranen en ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en met toevoegingen zitten best niet in het aanbod.



Bereidingstips

- Maak je granola zelf. Zo weet je zeker wat erin zit en hoe gezond het is. Inspiratie vind je op **Zeker Gezond**.



Serveertips

- **Melkproducten** zijn een gezonde aanvulling van je ontbijt. Denk aan melk, karnemelk of calciumverrijkte sojadrink bij je ontbijtgranen of ongesuikerde melkproducten, zoals yoghurt of plattekaas.
- Waak erover dat je niet gaat overdrijven: hou zoete melkproducten weg van de ontbijtgranen.
- **Zet altijd vers seizoenfruit op tafel.** Een experimenterende puber wil er zich misschien aan wagen.
- Beperk de chocolade. In plaats daarvan kan je een kommetje met noten, pitten of zaden op tafel zetten, zodat iedereen naar keuze extra smaak kan toevoegen.



Budgettips

- **Fantasieontbijtgranen** zijn vaak duurder dan boterhammen, hartige pannenkoeken, ...
- **Maak je granola zelf.** Jouw budget en smaak bepalen de toevoegingen.