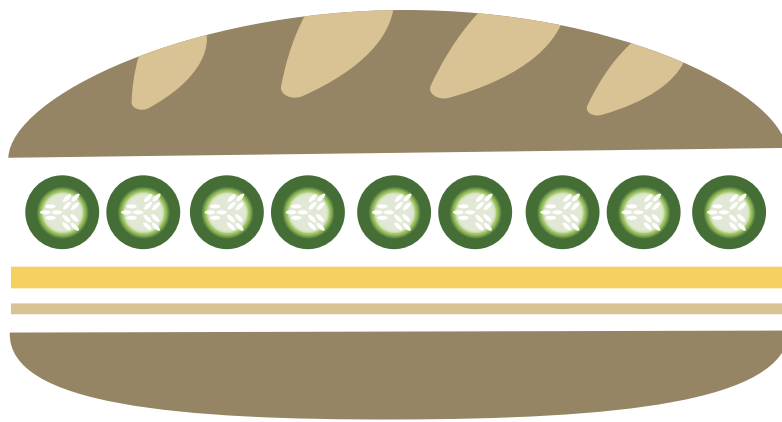


VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



**RICHTLIJNEN**  
**VOOR EEN GEZONDE**  
**(BROODJES)LUNCH OP SCHOOL**

# INHOUD

---

<b>INLEIDING</b>	<b>3</b>
<b>OP NAAR EEN GEZOND EN EVENWICHTIG BROODJESAANBOD</b>	<b>4</b>
STAP 1: BRENG HET HUIDIGE AANBOD IN KAART	5
STAP 2: TOETS HET AANBOD VAN DE SCHOOL AAN DE AANBEVELINGEN	5
<b>Aanbevelingen brood en andere graanproducten</b>	<b>7</b>
<b>Aanbevelingen beleg</b>	<b>8</b>
STAP 3: PAS HET BROODJESAANBOD STAPSGEWIJS AAN	16
<b>Voorkom weerstand, ga stapsgewijs te werk!</b>	<b>16</b>
<b>Inrichting van de refter en presentatie van de broodjes</b>	<b>17</b>
<b>Positieve motivatie en stimulatie van leerlingen</b>	<b>18</b>
<b>Keuze tussen broodjes of niet?</b>	<b>19</b>
<b>Wat met de boterhameters?</b>	<b>19</b>
STAP 4: GEEF HET BROODJESAANBOD EEN PLAATS IN HET VOEDINGSBELEID OP SCHOOL	20
<b>BIJLAGES</b>	<b>21</b>
BIJLAGE 1: CHECKLIST BROODSOORTEN	21
BIJLAGE 2: CHECKLIST BELEG	22
BIJLAGE 3: INSPIRATIE	24

## INLEIDING

---

### Een aanbod van broodjes of boterhammen op school?

Dat vinden we bijna uitsluitend terug in het secundair onderwijs.

Uit de indicatorenbevraging van het Vlaams Instituut Gezond Leven blijkt dat in 2015 ongeveer 7 op de 10 (68%) secundaire scholen belegde broodjes of boterhammen aanboden. In de basisscholen is dat minder dan 1 op de 10 (7%)<sup>1</sup>.

De aandacht voor een evenwichtig aanbod nam de voorbije jaren geleidelijk aan toe. Zo bieden de meeste secundaire scholen met broodjesaanbod broodjes met groenten aan (93%) en bijna 8 op de 10 (76 %) hebben bruin of grijs brood.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde richtlijnen om scholen te ondersteunen bij de organisatie en promotie van een gezonde (broodjes)lunch.

De richtlijnen zijn gebaseerd op de methodiek **Gezonde School** en de **voedingsdriehoek** (Gezond Leven, 2017).

Je kan deze richtlijnen gebruiken om:

- als school zelf een gezond en evenwichtig aanbod aan te bieden
- af te stemmen met aanbieders (cateraar, broodjeszaak...) en lastenboeken op te maken
- te communiceren over een gezonde lunch en gezonde brooddoos naar leerlingen, ouders en schoolteam

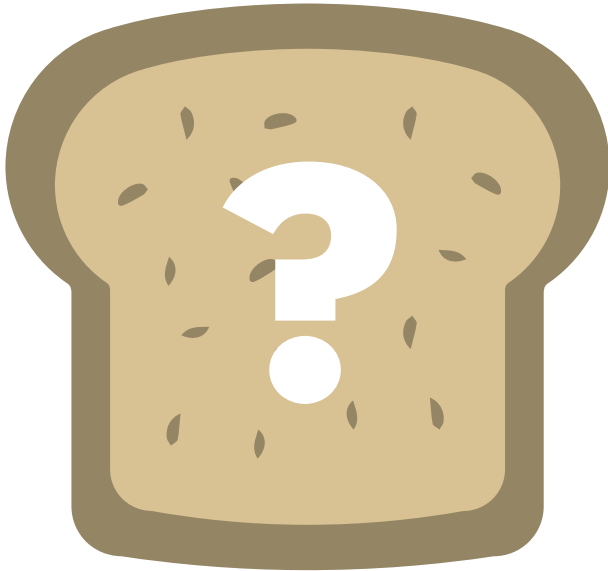


We besteden ook aandacht aan de betaalbaarheid, elementen van duurzaamheid (ecologische impact van voeding) en voedselveiligheid (o.a. allergieën).

<sup>1</sup> Vlaams Instituut Gezond Leven (2016). Resultaten indicatorenbevraging (<https://www.gezondleven.be/themas/gezondheidsbevordering/cijfers>).

## OP NAAR EEN GEZOND EN EVENWICHTIG BROODJESAANBOD

---



Een evenwichtig aanbod van broodjes en boterhammen is een belangrijk onderdeel van het voedingsbeleid op school. Naast het aanbod is het uiteraard ook belangrijk om te werken aan educatie, afspraken en zorg en begeleiding. Zo kan je ervoor zorgen dat de leerlingen het gezonde aanbod ook echt kiezen en gebruiken. Meer info over hoe je een voedingsbeleid op school vorm kan geven, vind je via deze [link](#).

Van vandaag op morgen het aanbod van broodjes en boterhammen op jouw school veranderen? Dat kan wel heel wat weerstand oproepen bij leerlingen, schoolteam en ouders. Zo denken ze misschien dat het aanbod duurder zal zijn of minder lekker. Daarom doe je het beter stap voor stap. Zo creëer je een draagvlak bij leerlingen, schoolteam en ouders.

Hieronder vind je inspiratie voor een stappenplan. Bepaal alleen nog op welke termijn jullie het aanbod van broodjes willen veranderen. Is er in jouw school voldoende draagvlak bij alle betrokken partijen om onmiddellijk het aanbod te wijzigen volgens onderstaande aanbevelingen? Dan zijn tussenstappen uiteraard niet nodig.

## HOE KAN EEN SCHOOL CONCREET AAN DE SLAG?

### STAP 1

#### BRENG HET HUIDIGE AANBOD IN KAART

Wil je weten of jouw school een evenwichtig en gezond lunchaanbod heeft?

Met de [checklists in de bijlagen](#) breng je het huidige aanbod van broodjes, boterhammen en beleg op jouw school in kaart.

### STAP 2

#### TOETS HET AANBOD VAN DE SCHOOL AAN DE AANBEVELINGEN

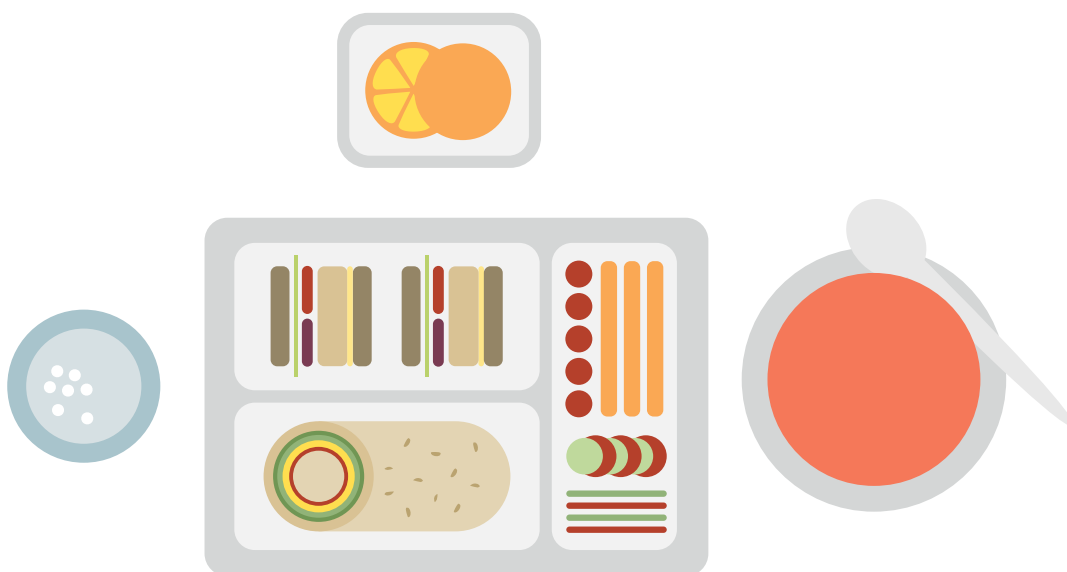
### Waaruit bestaat een gezonde (broodjes)lunch?

#### • Graanproduct

Een graanproduct vormt meestal de basis van de (broodjes)lunch. Varieer tussen verschillende soorten brood, pistolets en andere broodjes. Promoot actief de bruine en volkoren variant. Alternatieven voor brood zijn ook populair. Bied bijvoorbeeld eens een volkoren wrap, koude schotel, salade met volkoren pasta, rijst, couscous of quinoa aan.

#### • Groenten

Bij een gezonde (broodjes)lunch horen groenten. De warme maaltijd staat in voor het grootste deel van de dagelijkse groente-inname. Maar ook de lunch kan een waardevolle bijdrage leveren. Een belegd broodje kan gemakkelijk 50 tot 100 gram groenten bevatten. En ook een salade of stevige groentesoep bevat een grote portie groenten.



## • Beleg

Voor het beleg geldt één belangrijk advies: zorg voor voldoende variatie tussen verschillende soorten. Wissel af tussen gebakken kip of kalkoen (vers vlees), vleeswaren (bv. gekookte ham), ei, kaas, vis en plantaardige alternatieven zoals groenten, peulvruchtenspread (bv. hummus), notenpasta, fruit ...

### Het ideale broodje bestaat uit:



**100 gram groenten =**  
1 kleine tomaat  
OF  
1 kleine wortel  
OF  
1 stronk witloof  
OF  
1 stuk komkommer van 15 cm  
OF  
6 schijfjes tomaat + enkele blaadjes sla

- 50 tot 100 gram groenten
- 1 soort beleg (enkele laag of dun gesmeerd)
- een laagje minarine of mayonaise
- een bruin broodje (piccolo of half stokbrood) of 2 sneden brood

In de onderstaande tabellen vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig luncheonbodem in een basis- en secundaire school.

## Aanbevelingen brood en andere graanproducten

Promoot en bied als school actief de bruine en volkoren varianten van brood, broodjes, wraps, pasta en rijst aan. De bruine varianten bevatten bij voorkeur minstens 50% volle granen. Vraag na of dit het geval is bij de cateraar of leverancier. Af en toe (bijvoorbeeld één keer per week) kan je ook afwisselen met witte broodjes en broodsoorten, wraps ... Lees meer over [brood en andere graanproducten](#) en gezondheid.

BROODSOORTEN	AANBOD OP SCHOOL
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood, voltarwebbrood, roggebrood</li> <li>• Bruin brood, meergranenbrood</li> <li>• Volkoren/bruine pistolet, piccolo, stokbrood</li> <li>• Volkoren/bruin plat brood, pitabrood, wrap, panini</li> </ul> <p><b>Deze varianten bestaan bij voorkeur minstens uit 50% volle granen. Vraag dus zeker na of dit zo is.</b></p>	<p>Bij voorkeur <b>dagelijks beschikbaar en actief gepromoot</b>.</p> <p>Bv. bruin brood wordt standaard aangeboden en is niet duurder (en bij voorkeur zelfs goedkoper) dan de witte variant.</p>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wit brood, toastbrood</li> <li>• Witte pistolet, piccolo, stokbrood, sandwich</li> <li>• Wit plat brood, pitabrood, wrap, panini</li> <li>• Rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood</li> </ul>	<p>Deze soorten zijn het best <b>minder beschikbaar</b> dan de bruine alternatieven en moeten <b>niet standaard/dagelijks</b> in het aanbod zitten.</p> <p>Witte broodsoorten kunnen bijvoorbeeld ook duurder aangeboden worden t.o.v. de bruine variant.</p>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croissants</li> <li>• Koffiekoeken</li> <li>• Donuts</li> <li>• Worstebroodjes</li> </ul>	<p>De school biedt deze <b>bij voorkeur niet</b> aan. Biedt de school ze momenteel nog aan, dan kan dit aanbod geleidelijk aan afgebouwd worden (bv. croissants worden duurder en alleen de laatste vrijdag van de maand aangeboden of voor een speciale gelegenheid).</p>

## Aanbevelingen beleg

### Varieer met verschillende soorten beleg!

De opties om te variëren met beleg zijn eindeloos! Wat dacht je van een sneetje kaas, wat cottage cheese of mozzarella? Naast bereide vleeswaren doen ook een eitje, vis en een stuk (gebakken) kip of kalkoen het goed op of bij de boterham. Bij voorkeur in combinatie met groenten of fruit. Promoot als school ook actief de broodjes en boterhammen die belegd zijn met plantaardige producten. Gebruik fruit (banaan, aardbeien, peer), groenten (rauw, gegrild of als spread), een spread of tapenade op basis van kikkererwten of noten.

Je kan het beleg (deels) zelf bereiden of kiezen voor kant-en-klare producten. Inspiratie en recepten voor eigen bereidingen vind je in [bijlage 3](#). Geef bij kant-en-klare bereidingen de voorkeur aan producten met een betere voedingswaarde.

Varieer voldoende tijdens de week. Door steeds verschillende alternatieven aan te bieden kunnen kinderen en jongeren alle soorten uitproberen en nagaan wat ze graag lusten en wat niet. Laat je hierbij inspireren door het seizoen!

### **Hoe herken je producten met een betere voedingswaarde?**

*Je kan gebruikmaken van de informatie op het etiket: kijk naar de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel om producten te vergelijken qua suiker-, zout- en vetgehalte. Om producten te kunnen vergelijken wordt er gewerkt aan systemen die de voedingswaarde op een bevattelijke manier toelichten aan consumenten. De federale overheid schuift de nutriscore naar voren. De nutriscore geeft met een letter en een kleur aan hoe een product scoort op het vlak van voedingswaarde. Sommige retailers, bedrijven en cateraars maken daar al vrijwillig gebruik van. Anderen gebruiken nog andere systemen of helemaal niets. Als je met cateraars of broodjesleveranciers samenwerkt, is het zinvol te informeren naar het gebruikte systeem en/of de achterliggende voedingswaarde. Scholen die zelf broodjes maken, kijken het best na welk systeem er op de producten is vermeld.*



Onderstaande tabel geeft een overzicht van belegsoorten waartussen je op school kan afwisselen:

## GROENTEN, FRUIT EN NOTEN (PLANTAARDIG BELEG)

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruit (vers of uit blik of glas zonder toevoegingen)</b> vb: banaan, aardbei, peer ...</li> <li>• <b>Rauwe groenten</b> vb: kerstomaatjes, schijfjes tomaat, komkommer, wortel, reepjes paprika, radijsjes ...</li> <li>• <b>Spread</b> vb: Wortel-, paprika-, pompoen-, doperwtjes-, auberginespread ...</li> <li>• <b>Gegrilde groenten</b> vb: gegrilde aubergine, paprika, courgette ...</li> <li>• <b>Groentesoep</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verse fruit- en groentesoorten</b> krijgen de voorkeur. Je kan ze combineren met ander beleg zoals hummus, notenpasta of platte kaas.</li> <li>• Kies voor <b>seizoensgroenten</b> en -fruit. Om groenten en fruit uit het juiste seizoen te kiezen, zijn er groente- en fruitkalenders<sup>2,3,4</sup></li> <li>• Een portie groenten is <b>meer dan een blaadje sla of schijfje tomaat</b>. Op een broodje kan je gemakkelijk 50 tot 100 gram groenten leggen.</li> <li>• Groenten kunnen ook onder de vorm van <b>soep</b> of via een <b>'salad bar'</b> worden aangeboden bij de lunch. Dat kan een extra bijdrage leveren voor de dagelijkse groente-inname.</li> <li>• Lees meer over <a href="#">fruit</a>, <a href="#">groenten</a> en gezondheid.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta op basis van noten, zaden of pinda's</b> vb: 100% pindakaas, zonnebloempasta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De <b>samenstelling kan sterk variëren</b>. Kies voor notenpasta's met de betere voedingswaarde (<a href="#">zie kader pagina 8</a>). Let extra op voor pinda-allergieën.</li> <li>• Lees meer over <a href="#">noten en zaden</a> en gezondheid.</li> </ul>




2 Velt (2017). Groente- en fruitkalender ([www.groentekalender.be](http://www.groentekalender.be)).

3 Test Aankoop (2017). Test Gezond. Fruit en Groenten (<https://www.test-aankoop.be/gezond/voeding/voeding-en-voedingssupplementen/dossier/fruit-en-groenten>).

4 Lekker van bij ons (2017). Groenten (<https://www.lekkervanbijons.be/groenten/seizoenskalender-groenten>).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vruchtenmoes</b> vb: perenmoes, appelmoes, abrikozenmoes</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies voor een vruchtenmoes <b>zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen</b>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zoet beleg</b> vb: confituur, stroop en honing chocopasta, speculaaspasta</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoet broodbeleg rijk aan suiker en/of vet staat in de rode zone van de voedingsdriehoek en wordt bij voorkeur niet of beperkt aangeboden. Je moet ze <b>niet standaard</b> in het schoolmenu opnemen. Ze kunnen bijvoorbeeld wel een paar keer per semester of bij een speciale gelegenheid.</li> </ul>

## PEULVRUCHTEN, MYCOPROTEÏNE, SEITAN, SOJA (PLANTAARDIG BELEG)

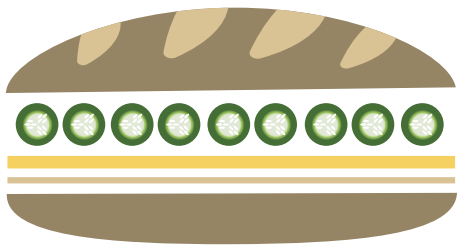
OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beleg op basis van peulvruchten, mycoproteïne, seitan, soja</b> vb: hummus (kikkererwten), tofu-tomatenspread, linzenpaté ...</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De <b>samenstelling kan sterk variëren</b>. Kies voor notenpasta's met de betere voedingswaarde (<a href="#">zie kader pagina 8</a>). Let extra op voor pinda-allergieën.</li> <li>• Lees meer over <a href="#">peulvruchten</a> en gezondheid.</li> </ul>

## VLEES, VIS, KAAS EN EI

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vers gevogelte</b> vb: reepjes gebakken kip, dunne sneetjes gebakken kalkoenfilet</li> <li>• <b>Vers rood vlees</b> vb: vers gehakt (gebakken vleesbrood, gehaktbal, rauw gehakt), rosbeef, varkensgebraad, reepjes/sneetjes gebakken rund- of varkensvlees ...</li> <li>• <b>Magere vleeswaren</b> vb: gekookte/rauwe ham, kippenwit, kalkoenham, gerookte bacon ...</li> <li>• <b>Vette vleeswaren</b> vb: salami, gerookt ontbijtspek, américain préparé, vleessalade, kip curry ...</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies in de eerste plaats voor beleg op basis van vers gevogelte en dan pas voor bereide vleeswaren op basis van gevogelte zoals kippenham of kalkoensalami.</li> <li>• Vers rood vlees krijgt de voorkeur op bereide vleeswaren op basis van rood vlees, zoals salami of ham.</li> <li>• Magere en vette vleeswaren behoren tot het 'bewerkt vlees' en dus tot de rode zone van de voedingsdriehoek. De samenstelling kan sterk variëren. Wissel voldoende af. Kies voor vleeswaren met de betere voedingswaarde <a href="#">(zie kader pagina 8)</a>.</li> <li>• Lees meer over <a href="#">vlees</a> en gezondheid.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vis (natuur)</b> vb: gekookte zalm, vis uit blik, opgelegde haring, sardientjes of makreel in blik, garnalen ...</li> <li>• <b>Vis (bereidingen)</b> vb: gerookte vis, zalmsalade, vissalade ...</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Om te kiezen tussen verschillende vissoorten kan je de <a href="#">viswijzer</a> van WWF of de <a href="#">viskalender van VLAM</a> gebruiken. Voor professionele gebruikers is er ook de <a href="#">vis- en zeevruchtengids</a>.</li> <li>• Kies voor visbereidingen met de betere voedingswaarde <a href="#">(zie kader pagina 8)</a>.</li> <li>• Lees meer over <a href="#">vis</a> en gezondheid.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verse zachte kaas</b>  vb: cottage cheese, mozzarella, plattekaas ...</li> <li>• <b>Verse harde kaas</b>  vb: sneetjes gouda ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies voor kazen met de betere voedingswaarde <a href="#">(zie kader pagina 8)</a>.</li> <li>• Zorg voor afwisseling tussen verse, zachte kazen en harde kazen. Lees meer over <a href="#">kaas</a> en gezondheid.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Eieren</b>  vb: hardgekookt ei, omelet, roerei ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lees meer over <a href="#">eieren</a> en gezondheid.</li> </ul>

## Combineer

De meeste belegsoorten laten zich goed combineren met groenten en fruit. Zo kan je fruitsoorten (bv. aardbei, kiwi, banaan) of groenten (bv. radijzen, komkommer ...) bijvoorbeeld combineren met plattekaas of cottage cheese. Een peulvruchtenspread (bv. hummus) kan je aanvullen met extra groenten (gegrilde paprika, sla, geraspte wortels) of notenpasta met schijfjes banaan. Geef de voorkeur aan lokale en seizoensgebonden groenten en fruit.



## Aandacht voor de hoeveelheid

Besteed ook aandacht aan de grootte van een broodje!

Wist je dat een half stokbrood (ongeveer 150 g) overeenkomt met 4 tot 5 sneden brood? Bied bij voorkeur verschillende maten broodjes aan en niet alleen grote. Bijvoorbeeld een kleiner broodje ter grootte van een piccolo, een broodje ter grootte van een derde stokbrood of een groot broodje ter grootte van een half stokbrood. Overweeg ook om over te stappen naar sneetjes brood of belegde boterhammen.

Brood met beleg of beleg met brood? De boodschap is: boterhammen en broodjes niet overladen. Een enkele laag beleg op een dubbele boterham (2 sneden brood) is voldoende. In de plaats van een klassieke smos bied je bv. beter apart een broodje met kaas en groenten en een broodje met ham en groenten aan.

## Smeer 'm

Als je vetstof gebruikt, is een mespunt per sneetje brood of dunne laag per broodje voldoende. Je kiest het best voor zachte margarines en minarines die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Boter is rijker aan verzadigde vetzuren en gebruik je daarom beter met mate of als afwisseling.

Wat met sauzen zoals mayonaise of cocktailsaus? Een dun laagje mayonaise smeren in de plaats van vetstof kan ook. Bied bij voorkeur broodjes zonder saus aan als standaardoptie. Het is beter dat leerlingen die saus willen dit kunnen bijvragen in plaats van omgekeerd.

Lees meer over [vetten en gezondheid](#).



## Groenten a volonté alsjeblieft!

Kinderen en jongeren mogen allemaal meer groenten eten. Dat kan ook bij de broodmaaltijd op school! Naast groentespreads of rauwe en gegrilde groenten op de boterham of broodjes kan dat ook onder de vorm van soep. Een richtlijn voor soep is het gebruik van minstens 400 gram groenten per liter water. Hiervoor kan je alle soorten verse groenten en diepvriesgroenten gebruiken. Soep kan je binden met aardappelen of groenten als knolselder, pompoen, pastinaak of courgette. Geef bruin of volkorenbrood bij de soep voor een complete, lichte lunch (= combo-deal).



Daarnaast kan de school ook een 'salad bar' aanbieden waarbij kinderen en jongeren een extra salade of wat rauwe groenten kunnen opscheppen.

## Een veilige schoolmaaltijd

Een goede hygiëne en kwaliteitscontrole zijn zowel in de eigen schoolkeuken als bij elke vorm van catering noodzakelijk. Een gezond (broodjes)aanbod moet voldoen aan de wetgeving voor voedselveiligheid. Het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) speelt via passende maatregelen en kwaliteitsbewaking een cruciale rol in die voedselveiligheid. De school staat zelf in voor de veiligheid van het (broodjes)aanbod door de wetgeving rond voedselveiligheid in de praktijk toe te passen. Het FAVV gaat via controles na of de inspanningen die scholen doen op het vlak van voedselveiligheid voldoende zijn voor de wetgeving.

[Lees er hier meer over.](#)



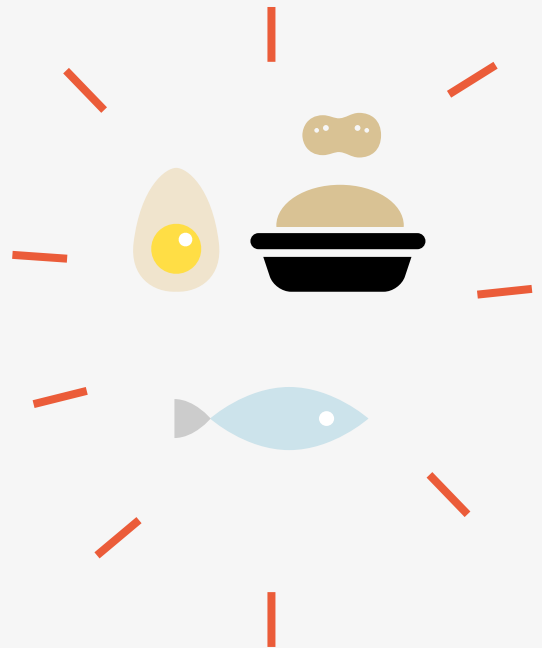
## Aandacht voor specifieke noden

### • Voedselallergieën en -intoleranties

Sommige kinderen en jongeren kunnen bepaalde voedingsmiddelen of ingrediënten (noten, melkproducten, bepaalde soorten fruit, vis en schaaldieren, tarwe, soja, eieren ...) niet goed verdragen omdat ze er allergisch of intolerant voor zijn. Het is belangrijk om bij de leerlingen en hun ouders te informeren naar eventueel gekende voedselallergieën en -intoleranties. Indien mogelijk 'serveer' je een aangepast aanbod. Kruiscontaminaties in grootkeukens zijn echter onvermijdelijk.

Iedereen die op school mee instaat voor de bereiding en bediening moet op de hoogte zijn van de mogelijk aanwezige allergenen in de aangeboden maaltijd. En ze moeten op vraag ook meer info kunnen verschaffen.

Lees meer over [allergenen](#).



### • Betaalbaarheid

In een gezonder aanbod voorzien voor een gunstige prijs kan een uitdaging zijn, maar het is niet onmogelijk. Onderhandel met leveranciers over een gunstige prijs zonder te moeten inboeten aan kwaliteit. Kies bv. voor seizoensgebonden producten. Zorg voor interessante en betaalbare combo-deals zoals soep met brood. Bewaak de betaalbaarheid van het aanbod voor kwetsbare doelgroepen. Denk na over systemen waardoor jongeren met minder middelen gratis gebruik kunnen maken van het soepaanbod of de 'salad bar'. Het is belangrijk dat dit op een niet-stigmatiserende manier gebeurt.



### • Religieuze voorschriften

Probeer in de mate van het mogelijke ook rekening te houden met specifieke behoeftes, zoals maaltijden aangepast aan religieuze voorschriften of overtuigingen (halal, koosjer ...). Je kan hierbij de ouders of de gemeenschap uit de buurt betrekken en om advies vragen. Communiceer of maak zichtbaar dat je met deze specifieke noden rekening houdt.

v halal

v koosjer

..



### • Aandacht voor duurzaamheid

Gezonde voeding kan samengaan met duurzaamheid. Qua tijd (niet alleen nu maar ook in de toekomst) en ruimte (toegankelijk voor iedereen wereldwijd). Via duurzame criteria heb je aandacht voor de noden van iedereen wereldwijd en ook toekomstige generaties zodat iedereen toegang kan hebben tot gezonde voeding en een gezonde leefomgeving. Daarom is het belangrijk dat we bij de productie, verwerking en consumptie van voeding ook rekening houden met de draagkracht van onze planeet. Er bestaat echter geen allesomvattend meetinstrument dat aangeeft of een bepaalde keuze of voedingsmiddel al dan niet duurzaam is. We volgen hierbij de aanbevelingen van de Europese Commissie inzake Duurzaam Inkopen (GPP)<sup>6</sup>. Bij de aanbevelingen blijft een gezonde, evenwichtige voeding de primaire focus. Lees meer in de [Gids voor de Gezonde Schoolmaaltijden](#).

<sup>6</sup> Europese Commissie. Levensmiddelen en cateringdiensten - Aanbevelingen in verband met Duurzaam Inkopen (GPP) ([http://ec.europa.eu/environment/gpp/pdf/toolkit/food\\_GPP\\_product\\_sheet\\_nl.pdf](http://ec.europa.eu/environment/gpp/pdf/toolkit/food_GPP_product_sheet_nl.pdf))

### STAP 3:

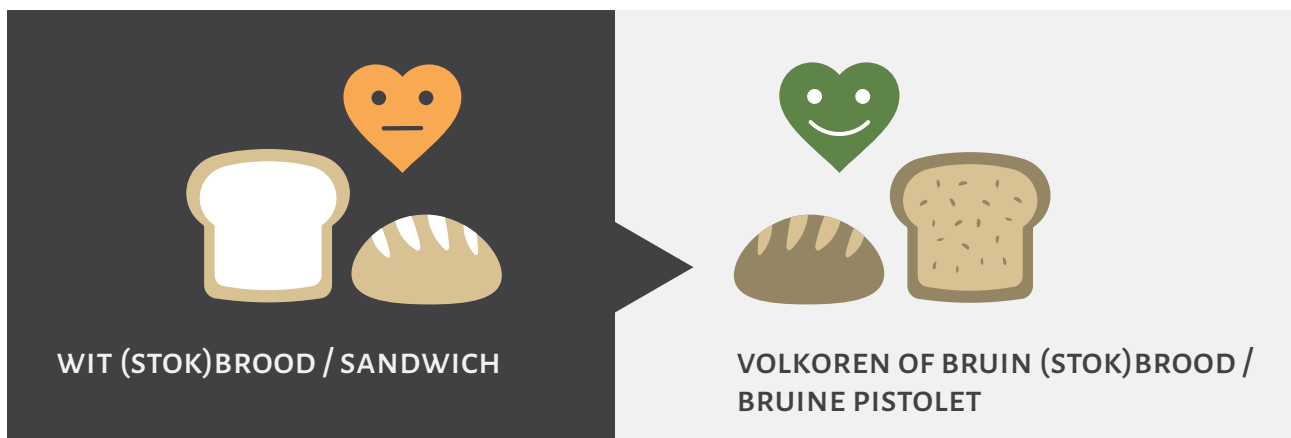
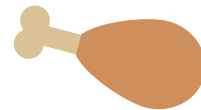
## PAS HET BROODJESAANBOD STAPSGEWIJS AAN

### Voorkom weerstand, ga stapsgewijs te werk!

Wijkt het aanbevolen aanbod te sterk af van het huidige aanbod op school? Dan ga je het best stapsgewijs te werk. Drastische aanpassingen van het aanbod van brood en beleg kunnen weerstand oproepen bij leerlingen. Ze kunnen bijvoorbeeld niet vertrouwd zijn met bepaalde voedingsmiddelen zoals volkorenbrood, bepaalde soorten kaas en vis, vegetarische en groentespreads, notenpasta's of soorten groenten en fruit. Het is daarom goed om te evalueren of er veel kinderen of jongeren zijn die de aangeboden voedingsmiddelen niet nemen. Scholen die bijvoorbeeld gewoon zijn om dagelijks vleeswaren aan te bieden, gaan best stapsgewijs te werk om uiteindelijk te evolueren naar de ideale frequentie zoals hierboven beschreven.

Voedingsmiddelen introduceren en afwisselen kan op verschillende manieren. Groenten, noten en peulvruchten kunnen bijvoorbeeld verwerkt worden in soep, wraps, spreads ... Test een paar broodjes of belegsoorten uit voor je ze aan het aanbod toevoegt. Zowel leerlingen, schoolteam, keukenspersoneel als ouders moeten er klaar voor zijn. Betrek daarom iedereen voldoende bij het aanpassen van het aanbod. Informeer hen en leg bijvoorbeeld uit waarom de school haar broodjesaanbod wil aanpassen. Hou rekening met hun voorkeuren. Is er weerstand? Dan is het aangewezen om het aanbod geleidelijk aan te veranderen en niet van vandaag op morgen.

Meer inspiratie over hoe je dit aanpakt, lees je [hier](#).





## Inrichting van de refter en presentatie van de broodjes

- **Gebruik posters, flyers of placemats met afbeeldingen van de voorkeurbroodjes.**

Geef bijvoorbeeld een flyer over het 'broodje van de maand' met er een woordje uitleg over. Liever geen extra papier of afval? Maak gebruik van digitale communicatiekanalen zoals website, Smartschool, Facebookpagina ...

- **Het bestellen en betalen van broodjes kan eenvoudig en snel met een (broodjes-)app.**

- **Maak gebruik van een lunchbuffet.**

De leerling schuift aan, kiest brood, beleg en groenten en belegt zelf zijn of haar broodje of boterhammen aan tafel in de eetzaal. Dat geeft jongeren de mogelijkheid om extra porties groenten te nemen.

- Zorg voor voldoende plantaardige belegsoorten bij het buffet.
- Plaats de voorkeuropties aan het begin van het buffet en zet ze vooraan, duidelijk zichtbaar.
- Leg de minder goede belegkeuzes beter aan het einde van het buffet. Wit brood kan je bijvoorbeeld achter het bruin brood leggen. Zo is de gezonde keuze gemakkelijk te nemen.
- Presenteer de gezonde broodjes en groenten en fruit bij het buffet op een aantrekkelijke manier. Serveer ze bijvoorbeeld in een mooie mand of gebruik gekleurde servetten.
- Zorg niet standaard voor saus bij het buffet. Dat hoeft niet.

- **Hanteer een gepast prijsbeleid, waarbij gezondere broodjes goedkoper zijn.**

Je kan ook acties doen waarbij je twee producten samen aanbiedt voor een lagere prijs, bijvoorbeeld een bruin broodje en een stuk fruit of een kom soep met bruine boterhammen.

- **Werk met een aangepaste menukaart als er geen buffet is.**

(bv.: leerlingen kunnen broodjes bestellen bij het secretariaat). De menukaart kan bijvoorbeeld in verhouding meer bruine broodjes en een ruim assortiment broodjes met plantaardig beleg bevatten. Begin de broodjeslijst met de voorkeuropties. Benoem ze niet expliciet als gezond, want dit kan ook omgekeerd werken. Je kan gezonde en vegetarische opties eventueel aanduiden met een symbooltje.

- **Bied minstens evenveel keuzemogelijkheden aan met plantaardig beleg.**

Zo wordt de aandacht van de leerlingen hierop gevestigd.

- **Zorg voor een beloning.**

Bijvoorbeeld een spaarkaart die sneller vol is bij de keuze van gezonde broodjes of bij voldoende variatie in de keuze.

- **Schenk aandacht aan de presentatie, kleur en geur van de broodjes.**

Let erop dat de groenten er vers uitzien, de broodjes nog krokant zijn, de spreads een mooie kleur hebben ...

- **Geef beleg met gezondere varianten een leuke naam of een naam die lijkt op het klassieke beleg.**

Bijvoorbeeld wortelpréparé, fruit van de dag.

- **Maak 'gezonde' varianten op favoriete, maar minder aanbevolen soorten beleg.**

Zo kan van een broodje 'martino' een plantaardige variant gemaakt worden met wortel, rode biet of zoete aardappel.

## Positieve motivatie en stimulatie van leerlingen

- Een lekkere smaak is en blijft keuzecriterium nummer 1.

Bied als proevertje of tussendoortje toastjes aan met de nieuwe (plantaardige) belegsoorten. Op deze manier leren de leerlingen ze kennen en kunnen ze proeven en beoordelen.

- Vertel iets over de gemaakte spreads of andere soorten beleg: wat is het, waarvan is het gemaakt?

- Moedig kinderen aan als ze bepaalde soorten beleg weigeren.

“Wil je toch niet een klein beetje om eens te proeven? Misschien vind je het wel lekker?” (tip voor kinderen uit het basisonderwijs)

- Laat leerlingen en ouders helpen bij het uitwerken van recepten voor verschillende belegsoorten of broodjes.

Test de recepten zelf uit in de klas of tijdens een workshop met de ouders. Zo geef je ook inspiratie voor thuis en in de brooddoos.

- Leerlingen kunnen ook een rol spelen bij het promoten van het aangepaste broodjesaanbod.

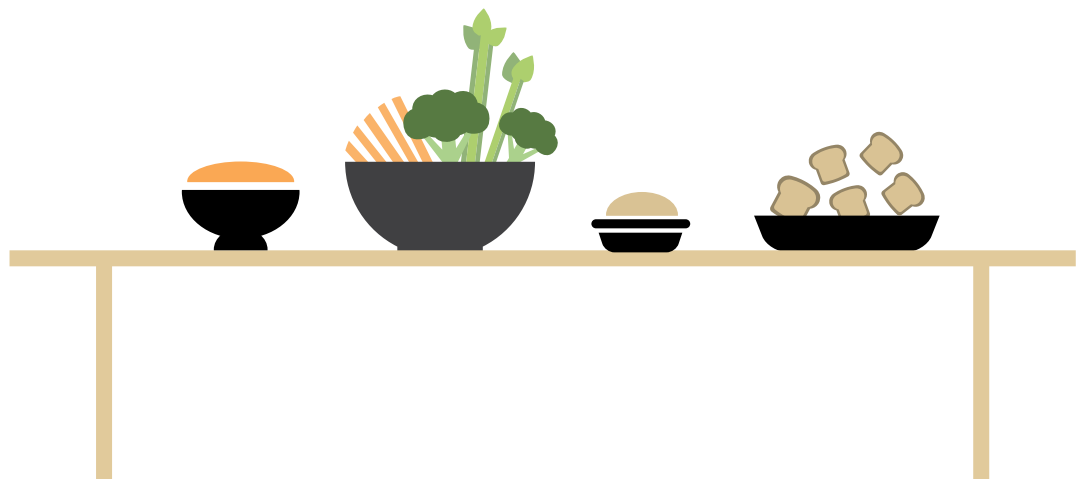
Dit kan bijvoorbeeld via de leerlingenraad, maar ook daarbuiten kan je werken met een (werk)groep leerlingen die zich aangesproken voelen door dit thema en er hun schouders willen onderzetten. Leerlingen kunnen mee nadenken over een campagne of actie om het nieuwe aanbod bekend te maken. Of om een brug te slaan tussen alle leerlingen van de school, leerkrachten en directie.

- Koppel de aanpassing van het aanbod aan de lessen.

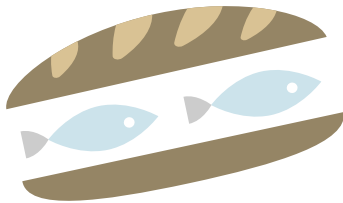
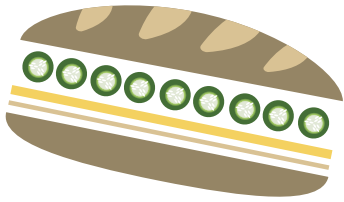
Geef uitleg waarom het aanbod wordt aangepast en voeg er een praktische opdracht aan toe. Beleg samen een gezond broodje of maak een nieuw broodbeleg. Je kan er zelfs een wedstrijd aan koppelen: welke klas maakt het lekkerste broodje?

- Meer tips voor de positieve beleving en betrokkenheid van ouders, leerlingen en schoolpersoneel?

Check de [gids schoolmaaltijden](#).

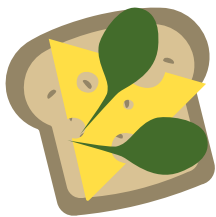


## Keuze tussen broodjes of niet?



De school kan dagelijks een aantal verschillende broodjes of belegde boterhammen aanbieden waaruit kinderen en jongeren kunnen kiezen. Belangrijk is dat er verschillende opties zijn om te variëren. Bijvoorbeeld keuze tussen een broodje met zoet beleg (fruit), broodje met vlees, kaas, vis of ei, broodje met groente- of peulvruchtenspread.

Moedig leerlingen aan om te variëren. Per dag kan de school daarom zelf variëren binnen de verschillende opties. Bijvoorbeeld door elke dag een andere soort groente- of peulvruchtenspread aan te bieden. Of elke dag een andere soort vis, kaas, vlees of ei. De school kan er ook voor kiezen om dagelijks maar een of twee soorten broodjes aan te bieden waarbij gedurende de week wordt afgewisseld tussen de verschillende soorten beleg.



## Wat met de boterhammers?

Voor de boterhammers gelden dezelfde aanbevelingen als voor de broodjes op school. Communiceer deze aanbevelingen dus ook naar de boterhammers en hun ouders. Concrete tips voor ouders om de brooddoos te vullen vind je [hier](#). Met een workshop 'gezonde brooddozen' voor ouders kan je de adviezen op een leuke manier voorstellen. Hou het wel laagdrempelig, weinig ouders hebben de tijd of de middelen om elke dag een kunstwerkje van de brooddoos te maken.

Voor boterhammers kan de school eventueel ook zorgen voor een extra aanbod. Naast soep kan je bijvoorbeeld fruit of rauwkost aanbieden. Zoek naar manieren om dit gratis te doen. Hiermee kan de school ook tegemoetkomen aan leerlingen die hun brooddoos niet vullen met evenwichtige voeding (bv. nooit groenten bij de broodmaaltijd) of leerlingen die occasioneel zonder eten naar school komen.

Een school die beschikt over een koelruimte voor de brooddozen heeft een streepje voor, tenminste als de boterhammers de kans krijgen om hun lunchbox bij het begin van de schooldag in deze koelruimte te leggen. In de basisschool kan je dit organiseren door dagelijks 's morgens de brooddozen per klas te verzamelen en ze door een leerling naar een koele ruimte of een koelruimte te laten brengen. In de secundaire school is een koelkast aan de ingang van de eetzaal een optie. De leerlingen deponeren er hun brooddoos 's morgens bij het binnenkomen.

## STAP 4

### GEEF HET BROODJESAAKBOD EEN PLAATS IN HET VOEDINGSBELEID OP SCHOOL.






Een evenwichtig aanbod van broodjes is een belangrijk onderdeel van het voedingsbeleid op school. Om het gebruik van dit gezonde aanbod te stimuleren, is het belangrijk om het broodjesaanbod en de gemaakte keuzes van de school ook aan bod te laten komen in de klas (educatie), in afspraken en regels van de school en in zorg en begeleiding.

Via deze [link](#) lees je hoe de school dit verder kan aanpakken.



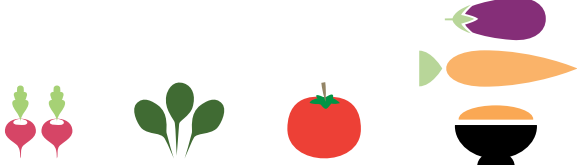














## BIJLAGES

### BIJLAGE 1: CHECKLIST BROODSOORTEN

<p>Volkorenbrood, voltarwebbrood, roggebrood, bruin brood, meergranenbrood (met minstens 50% volle granen)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Volkoren of bruine pistolet, piccolo, stokbrood, plat brood, pitabrood (met minstens 50% volle granen)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Witbrood, toastbrood, rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Witte pistolet, piccolo, stokbrood, sandwich, plat brood, pitabrood</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Croissant, koffiekoeken, worstenbroodjes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>

## BIJLAGE 2: CHECKLIST BELEG

<p><b>Vers fruit</b> banaan, aardbei, perzik ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Vruchtenmoes</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Groenten: rauw, gegrild of als spread</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Groentesoep</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Notenpasta</b> (bv. honderd procent pindakaas)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Peulvruchten: als spread of uit blik</b> (bv. hummus)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Eieren</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>

<p><b>Kaas</b> zoals cottagecheese, mozzarella, plattekaas, sneetje Hollandse kaas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Vis</b> (bv. gekookte zalm, vis uit blik, opgelegde haring)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Vers gehakt en gehaktbereidingen</b> (bv. vleesbrood)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Vers gevogelte</b> bv. reepjes gebakken kip, dunne sneetjes gebakken kalkoenfilet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Magere vleeswaren</b> zoals gekookte ham, kippenwit, kalkoenham ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Vette vleeswaren</b> zoals salami, hespenworst ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Vleesbereidingen</b> zoals américain préparé, vleessalade, kip curry ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p><b>Zoet beleg</b> choco- of speculaaspasta, chocolade of hagelslag</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>

# broodjes

POPULAIRE BROODJES IN EEN GEZONDER JASJE

<b>Broodje wortelspread</b>	Bruin broodje met wortelspread, augurk, ui, olijven, ansjovis en gegrilde paprika
<b>Broodje guacamole</b>	Bruin broodje met avocadosalade en schijfjes tomaat
<b>Broodje doperwtenspread</b>	Bruin broodje met doperwtenspread en schijfjes tomaat en sla
<b>Broodje kikkererwtenspread</b>	Bruine pistolet met hummus belegd met reepjes (gegrilde) paprika en/of gegrilde courgette en/of aubergine
<b>Broodje paprikaspread</b>	Bruin broodje met paprikaspread en rucola
<b>Broodje banana joy</b>	Een volkoren boterham met een laagje honderd procent pinda-kaas en schijfjes banaan
<b>Broodje kaas</b>	Een bruine boterham of een bruin broodje met een sneetje kaas, schijfjes tomaat of verschillende groenten (sla, tomaat, wortel, komkommer)
<b>Broodje plattekaas surprise</b>	Een volkoren boterham met plattekaas en geraspte wortel en rozijnen
<b>Broodje eiersalade of broodje omelet</b>	Een bruin broodje of een volkoren wrap met een geplet ei of een omelet met rode ui, fijngehakte peterselie en peper
<b>Broodje makreelsla</b>	Een bruine pistolet met makreel uit blik (in eigen nat) gemengd met reepjes komkommer, fijngesneden ui en een yoghurt-dressing met bieslook  Variant: met stukjes perzik (vers of uit blik in eigen sap zonder toegevoegde suikers)
<b>Broodje kip hawai</b>	Bruin broodje met gebakken stukjes kipfilet gemengd met plattekaas of yoghurt, peper, citroensap en verse kruiden zoals peterselie en bieslook, verder belegd met stukjes tomaat, gele paprika, lente-ui en stukjes ananas



# snacks

POPULAIRE SNACKS IN EEN GEZONDER JASJE

## **Kip hawaï met cous-cous**

Potje volkoren couscous met stukjes kipfilet gemengd met plattekaas of yoghurt, peper, citroensap en verse kruiden zoals peterselie en bieslook, verder belegd met stukjes tomaat, gele paprika, lente-ui en stukjes ananas

## **Croque Italia**

Bruin geroosterd of gegrild brood met een laagje pesto, schijfjes mozzarella en tomaat, en enkele blaadjes basilicum

## **Groene penne**

Volkoren penne met veldsla, kerstomaten (en eventueel een paar zongedroogde tomaten), champignons en geraspte kaas

Op zoek naar meer inspiratie?

Ontdek nog meer [recepten](#) voor plantaardig beleg.

## COLOFON

---

**Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.**

De inhoud toetsten we af bij verschillende relevante stakeholders zoals onderwijspartners, andere beleidsdomeinen van de Vlaamse overheid, diëtisten, cateraars en producenten.

De achterliggende visie of visiedocumenten zijn niet noodzakelijk de visie van alle betrokken stakeholders. Wijzigingen aan de inhoud van dit document gebeuren in overleg met deze stakeholders.

Verantwoordelijke uitgever: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,  
Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

[jolien.plaete@gezondleven.be](mailto:jolien.plaete@gezondleven.be)

© 2019, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved