CHECKLIST VOOR EEN GEZONDE WARME MAALTIJD

in buurtkeukens, sociale restaurants en sociale voedselvoorzieningen met een maaltijdaanbod

Menuplanning	Ja/nee
Er worden **seizoensgebonden** voedingsmiddelen gebruikt.	
Er zijn elke dag **groenten** bij de warme maaltijd. Bij voorkeur een mix van groenten.	
Er is dagelijks **groentesoep**.	
Het weekmenu omvat een **gevarieerd** aanbod van groenten.	
Er wordt 1x per week **vis** aangeboden. Kies voor verse vis, uit de diepvries zonder toevoeging van olie of saus en/of vis in blik op eigen nat. Vis uit de diepvries en in blik zijn vaak goedkoper dan verse vis en even voedzaam.	
Minstens 1x per week kan er een **plantaardige** maaltijd met peulvruchten (bv. gedroogd of in blik, zoals kikkererwten, linzen, bonen, spliterwten, zijn budgetvriendelijk), seitan of sojaproducten (bv. tofu) gekozen worden.	
Vers mager onbewerkt rood en wit **vlees** worden afgewisseld.	
Het weekmenu bevat 85% van de dagen dat er een maaltijd wordt aangeboden **fruit** als dessert (bv. 3 maal fruit als er 4 maaltijden worden aangeboden, of bv. 1 maal fruit als er 1 maaltijd wordt voorzien).	
Er is een aanbod aan **(melk)desserts** zonder toegevoegde suikers, bijvoorbeeld gecombineerd met vers of diepvriesfruit.	
Er wordt steeds geïnformeerd naar eventueel gekende **voedselallergieën** en -intoleranties. Indien mogelijk wordt er een aangepast menu voorzien.	
Iedereen die mee instaat voor de bereiding en bediening is op de hoogte van de mogelijk aanwezige **allergenen** in de aangeboden maaltijd.	
Er is **keuze** in het menu ingebouwd tussen verschillende maaltijden en/of componenten binnen één maaltijd (bv. keuze uit twee soorten groenten, keuze vlees of plantaardig).	
Er is **keuze** in het aantal maaltijdgangen (bv. er is de mogelijkheid om geen dessert te nemen).	
Het **Halfhalf** principe wordt toegepast. Ofwel wordt de helft van de week een plantaardige maaltijd aangeboden. Ofwel is de portie vlees gehalveerd en aangevuld met peulvruchten of een andere vleesvervanger.	

Menusamenstelling	Ja/nee
Voor **graanproducten** (brood, deegwaren, rijst …) wordt steeds de **volkoren** variant gebruikt. Met een gemiddelde portie van 200/250g aardappelen/puree, 50-75g ongekookte zilvervliesrijst, 55-85g ongekookte volkorenpasta per persoon.	
Bereidingsvetten zijn altijd **rijk aan onverzadigde vetzuren** (bv. olijfolie, zachte of vloeibare margarine). Met een max. 15 g per persoon.	
Toegevoegd zout wordt weggelaten als ingrediënt. We eten over het algemeen al meer dan voldoende zout, toevoeging is overbodig. De uitzondering: max. 1 el zoute smaakmakers per persoon (bv. bouillon, sojasaus).	
Vlees, ei, peulvruchten/plantaardig alternatief of vis: ongeveer 1/4de van het bord. Met een max. 130 g per persoon voor vlees, ei en vis.	
De maaltijd bevat een voldoende grote portie **groenten:** 1/2 bord en minimum 200g. Concreet: voor elke schep aardappel, pasta of dergelijke doe je 2 scheppen groenten. Tip: combineer verschillende groenten.	
Voedselverspilling wordt vermeden door porties af te stemmen op de behoeftes van de bezoekers (in overeenstemming met de aanbevelingen). Aanpassingen gebeuren stapsgewijs om voedselverspilling te voorkomen.	
Er worden verse of gedroogde **kruiden en specerijen** gebruikt om de maaltijd op smaak te brengen. Max. 1 el zoete smaakmakers per persoon (bv. suiker, honing).	
Er wordt gratis (kraan)**water** bij de maaltijden aangeboden.	

Maaltijdwerking	Ja/nee
Er wordt gebruik gemaakt van een **feedback**formulier bij de maaltijden en/of een overleg met bezoekers, bv. een menuraad.	
Er is een **receptdatabase** aanwezig met mogelijkheid tot feedback op recepten.	
Recepten worden regelmatig **herzien**, bv. op basis van de feedbackformulieren en/of na overleg met de bezoekers, vrijwilligers, … bv. menuraad.	
Enkele **basiskruiden** zijn aanwezig in de eetzaal (bv. peper en groene kruiden op tafel).	