




AANBEVELIGEN AANBOD TUSSENDORTJES IN BASIS EN SECUNDAIR

Tussendoortjes*	Aanbod op school	Beleid	Tips
 <p>Vers fruit</p> <p>Groenten bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep</p> <p>Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)</p> <p>Noten (ongezouten)</p> <p>Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd</p>	<p>Basis (ruim beschikbaar)</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een aanmoedigingsbeleid gevoerd.</p> <p>Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Combineer vers fruit eventueel met een boterham, rijstwafel. • Voeg aan je yoghurt vers fruit of een beetje confituur toe in plaats van suiker. • Kies voor ongezouten noten. • Besmeer je boterham, rijstwafel met een mespunt smeer vet en beleg (zie fiche '<u>Naar een evenwichtig aanbod van warme maaltijden en belegde broodjes</u>').
 <p>Fruit op sap of siroop</p> <p>Gedroogd fruit</p> <p>Smoothies</p> <p>Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief o.b.v. soja met fruit (met calcium verrijkt)</p> <p>Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)</p> <p>Granenkoek, droge koek</p>	<p>Opties voor uitbreiding (beperkt beschikbaar)</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een gedoogbeleid gevoerd.</p> <p>Deze tussendoortjes zijn via minder kanalen en/of op beperkte momenten tijdens de schooldag beschikbaar (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor fruit dan voor droge koeken).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit op sap/siroop, gedroogd fruit en smoothies kunnen vers fruit niet vervangen. • Fruityoghurts en melkdeserts bevatten vaak veel toegevoegde suiker. • Een 'gezonde koek' bestaat eigenlijk niet. Maar, koeken variëren wel sterk qua samenstelling. De Nutri-Score helpt je om ze onderling te vergelijken. Ga voor die met de beste Nutri-Score om een gezondere keuze te maken.
 <p>Koffiekoeken, croissants, donuts, worstenbroodje</p> <p>Koeken met chocolade of vulling</p> <p>Wafels, cake, taart</p> <p>Snoep, chocolade, snoeprepen</p> <p>Chips en andere zoute snacks</p>	<p>Bij voorkeur niet (in afbouw)</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een uitdoof-/ontmoedigingsbeleid gevoerd.</p> <p>Deze tussendoortjes bij voorkeur niet aanbieden. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod afgebouwd. (bv. wafels zijn duurder dan fruit en worden enkel tijdens de middagpauze aangeboden).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Occasioneel (bv. op schoolfeesten, opendeurdagen,...) kan een (kleine) portie van deze producten aangeboden worden. Bv.: kies voor de kleine of minivorm van een snoepreep in plaats van de standaardportie.

* Meer info over deze tussendoortjes en hun plaats in een gezonde voeding vind je op de [website van Gezond Leven](#)