

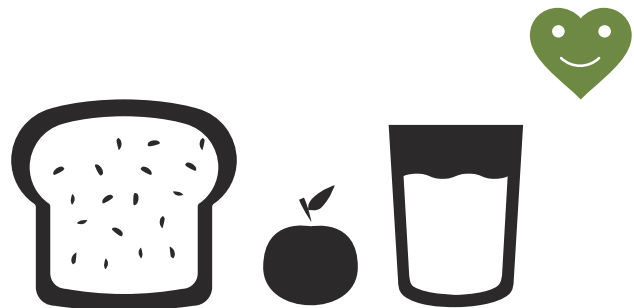
RICHTLIJNEN

VOOR EEN GEZONDE (BROODJES) LUNCH IN DE HOGESCHOOL- EN UNIVERSITEITSKANTINES

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

Je kan deze richtlijnen gebruiken bij:

- de aankoop van voedingsmiddelen;
- de afstemming van het aanbod of het menu met de cateraar (bv. bij de opmaak van een lastenboek)
- de bereiding van maaltijden.



De richtlijnen zijn gebaseerd op de **voedingsdriehoek** (Gezond Leven, 2017).

We besteden ook aandacht aan de betaalbaarheid, milieu-impact en voedselveiligheid (o.a. allergieën).

1. OP NAAR EEN GEZOND EN EVENWICHTIG BROODJESAANBOD IN DE HOGESCHOOL OF UNIVERSITEIT

Van vandaag op morgen het aanbod van broodjes in de hogeschool of universiteitskantine veranderen? Dat kan wel heel wat weerstand oproepen bij studenten. 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 iedereen.

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

Hoe kan je concreet aan de slag?

STAP 1:

Breng het huidige aanbod in kaart via **Bijlage 1: checklist** broodsoorten en checklist beleg.

STAP 2:

Toets het aanbod van de hogeschool/universiteit aan de aanbevelingen.

STAP 3:

Pas het broodjesaanbod stapsgewijs aan en verleid studenten tot de gezonde keuze.

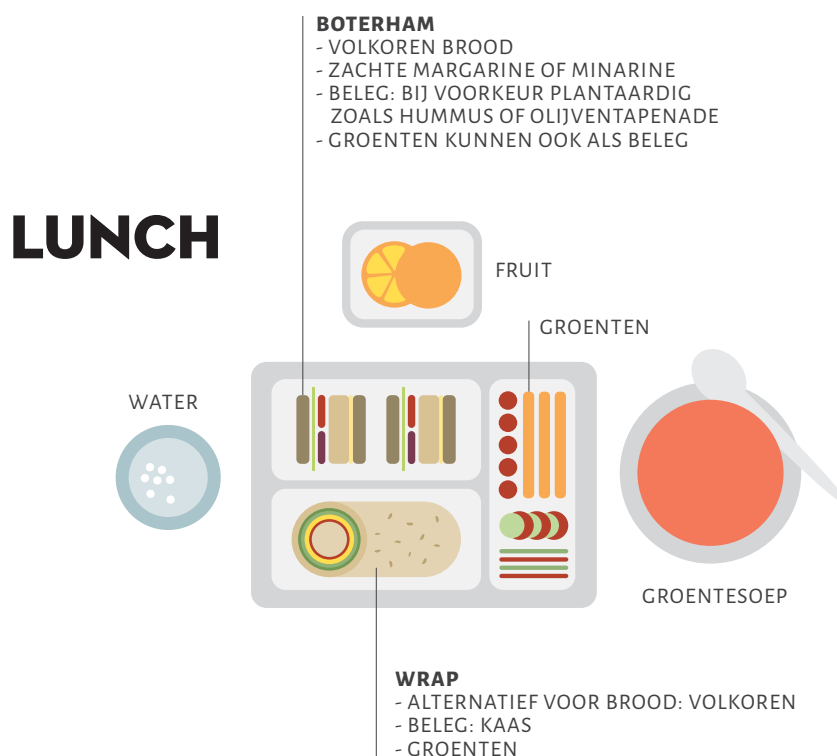
STAP 1: BRENG HET HUIDIGE AANBOD IN KAART.

Wil je weten of jouw hogeschool of universiteit een evenwichtig en gezond lunchaanbod heeft? Met de checklists in de bijlagen breng je het huidige aanbod van broodjes, boterhammen en beleg in kaart.



STAP 2: TOETS HET AANBOD VAN DE SCHOOL AAN DE AANBEVELINGEN.

Waaruit bestaat een gezonde (broodjes)lunch?



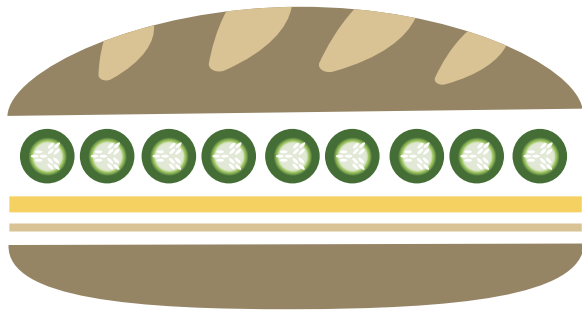
Graanproduct

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 en milieuverantwoorde lunch horen seizoensgroenten. 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.

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

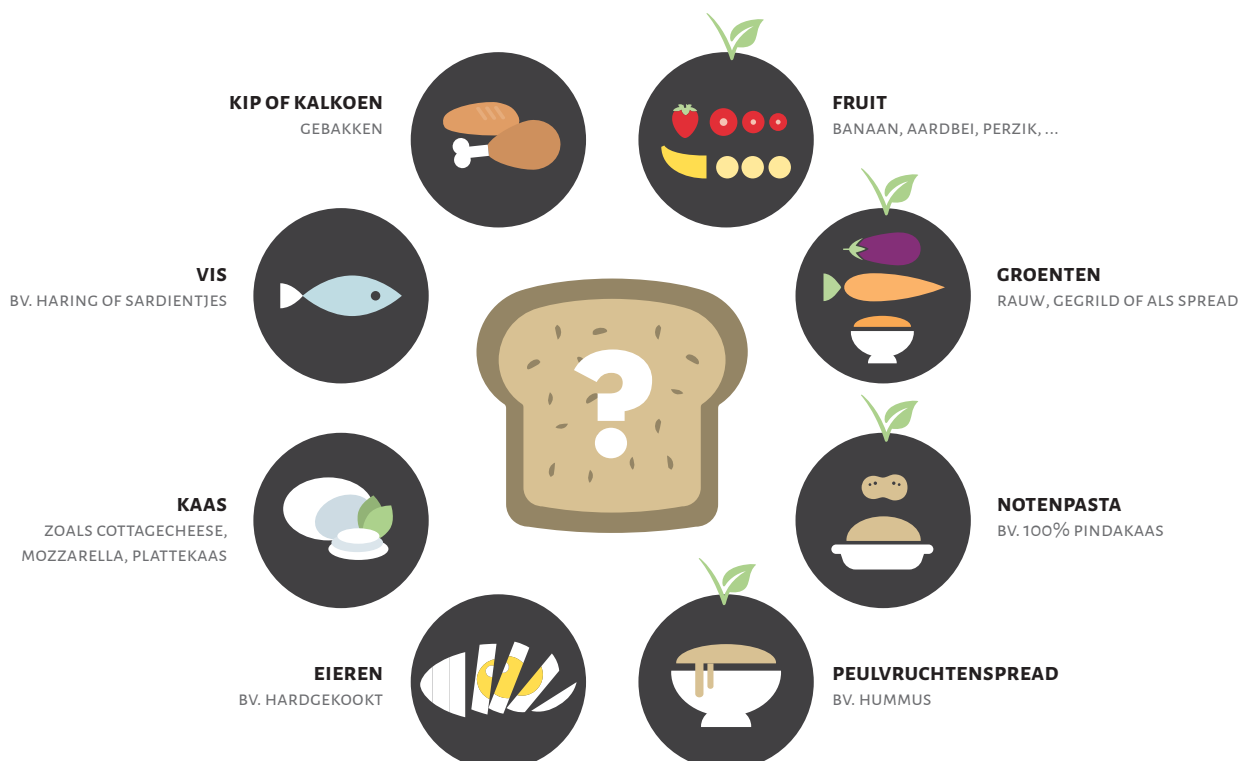
6 schijfjes tomaat + enkele blaadjes sla

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

Beleg

Voor het beleg geldt één belangrijk advies: zorg voor voldoende variatie tussen verschillende soorten. Wissel af tussen notenpasta, fruit, groenten, peulvruchtenspreads, eieren, kaas, vis, gebakken kip of kalkoen... Zet charcuterie zoals gekookte ham of salami niet dagelijks op het menu: bewerkte vleeswaren zijn minder gezond.



In de onderstaande tabellen vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig lunchaanbod.

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

Aanbevelingen beleg

De opties om te **variëren** met beleg zijn eindeloos! Wat dacht je van een sneetje kaas, wat cottagecheese 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 hogeschool of universiteit 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.

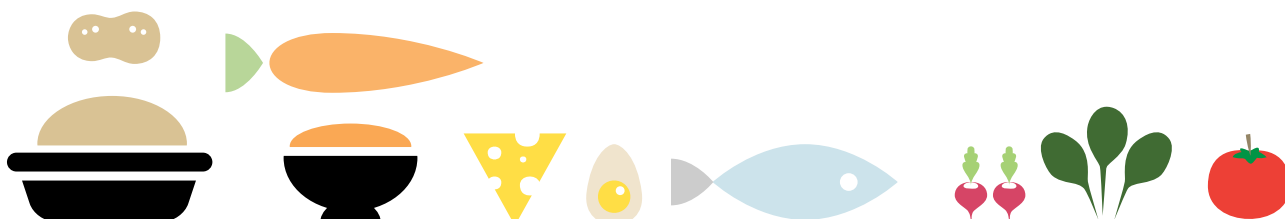
Je kan het beleg (deels) zelf laten bereiden door de kok of kiezen voor kant-en-klare producten. Inspiratie en recepten voor eigen bereidingen vind je in **bijlage 3**. Geef bij kant-en-klare bereidingen de voorkeur aan producten met een betere voedingswaarde.

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 **Nutri-Score** naar voren.

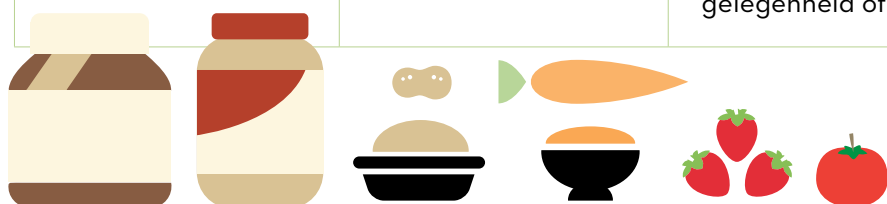
De Nutri-Score geeft met een letter en een kleur aan hoe een product scoort op het vlak van voedingswaarde. Sommige retailers, bedrijven en cateraars maken daar al vrijwillig gebruik van. Anderen gebruiken nog andere systemen of helemaal niets. Als je met cateraars of broodjesleveranciers samenwerkt, is het zinvol te informeren naar het gebruikte systeem en/of de achterliggende voedingswaarde. Hogescholen of universiteiten waarbij de broodjes zelf bereid worden in de kantines, kijken het best na welk systeem er op de producten is vermeld.



Varieer voldoende tijdens de week. Door steeds verschillende alternatieven aan te bieden kunnen studenten alle soorten uitproberen en meer gezonde keuzes leren maken. Laat je hierbij inspireren door het seizoen! Onderstaande tabel geeft een overzicht van belegsoorten waartussen je kan afwisselen.

GROENTEN, FRUIT EN NOTEN (PLANTAARDIG BELEG)

WAT	VOORBEELDEN	AANBOD OP SCHOOL
<ul style="list-style-type: none"> • Fruit (vers of uit blik of glas zonder toevoegingen) • Groenten rauw, gegrild of als spread, groentesoep 	<p>Banaan, aardbei, peer ...</p> <p>Kerstomaatjes, schijfjes tomaat, komkommer, wortel, reepjes paprika, radijsjes ...</p> <p>Wortel-, paprika-, pompoen-, doperwtjes-, auberginespread ...</p> <p>Gegrilde aubergine, paprika, courgette ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verse fruit- en groentesoorten krijgen de voorkeur. Je kan ze combineren met ander beleg zoals hummus, notenpasta of platte kaas • Kies voor seizoensgroenten en -fruit. Om groenten en fruit uit het juiste seizoen te kiezen, zijn ergroente- en fruitkalenders^{1,2,3}. • Een portie groenten is meer dan een blaadje sla of schijfje tomaat. Tussen een broodje kan je makkelijk 50 tot 100 gram groenten kwijt. • Groenten kunnen ook onder de vorm van soep of via een 'salad bar' worden aangeboden bij de lunch. Dat kan een extra bijdrage leveren voor de dagelijkse groente-inname. • Lees meer over fruit, groenten en gezondheid.
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta op basis van noten, zaden of pinda's 	<p>100% pindakaas, zonnebloempasta ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De samenstelling kan sterk variëren. Kies voor notenpasta's met de betere voedingswaarde (zie kader op pagina 6). Let extra op voor pinda-allergieën. • Lees meer over noten en zaden en gezondheid.
<ul style="list-style-type: none"> • Vruchtenmoes 	<p>Perenmoes, appelmoes, abrikozenmoes ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kies voor een vruchtenmoes zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen.
<ul style="list-style-type: none"> • Zoet beleg 	<p>Confituur, stroop en honing</p> <p>Chocopasta, speculaaspasta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 niet standaard in het broodjesmenu opnemen. • Ze kunnen bijvoorbeeld wel bij een speciale gelegenheid of een paar keer per semester.




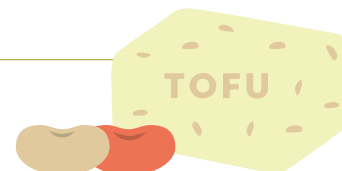
1 Velt (2017). Groente- en fruitkalender (www.groentekalender.be).

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


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

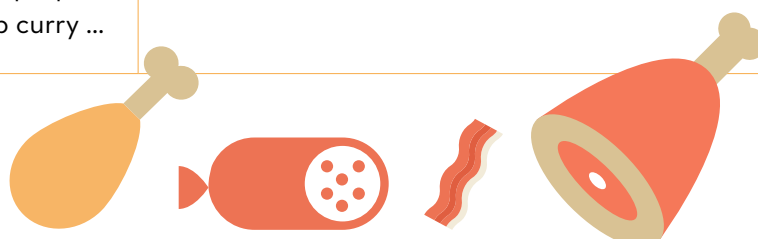
PEULVRUCHTEN, MYCOPROTEÏNE, SEITAN, SOJA (PLANTAARDIG BELEG)

WAT	VOORBEELDEN	AANBOD OP SCHOOL
<ul style="list-style-type: none"> • Beleg op basis van peulvruchten, mycoproteïne, seitan, soja 	<p>Hummus (kikkererwten), tofu-tomatenspread, linzenpaté ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De samenstelling kan sterk variëren. Kies voor de soorten met de betere voedingswaarde (zie kader op pagina 6). • Lees meer over peulvruchten en gezondheid.



VLEES

WAT	VOORBEELDEN	AANBOD OP SCHOOL
<ul style="list-style-type: none"> • Vers gevogelte 	<p>Reepjes gebakken kip, dunne sneetjes gebakken kalkoenfilet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Als je vlees kiest als beleg, kies dan 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.
<ul style="list-style-type: none"> • Vers rood vlees 	<p>Vers gehakt (gebakken vleesbrood, gehaktbal, rauw gehakt), rosbeef, varkensgebraad, reepjes/sneetjes gebakken rund- of varkensvlees ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vers rood vlees krijgt de voorkeur op bereide vleeswaren op basis van rood vlees, zoals salami of ham⁴.
<ul style="list-style-type: none"> • Magere vleeswaren 	<p>Gekookte/rauwe ham, kippenwit, kalkoenham, gerookte bacon ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (zie kader op pagina 6).
<ul style="list-style-type: none"> • Vette vleeswaren 	<p>Salami, gerookt ontbijtspek, américain préparé, vleessalade, kip curry ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lees meer over vlees en gezondheid.



⁴ Indien gewerkt wordt met vers rauw vlees vraagt dit extra aandacht voor voedselveiligheid en hygiëne.

VIS

WAT	VOORBEELDEN	AANBOD OP SCHOOL
<ul style="list-style-type: none">• Vis	<p>Natuur: gekookte zalm, vis uit blik, opgelegde haring, sardientjes of makreel in blik, garnalen ...</p> <p>Bereidingen: gerookte vis, zalmsalade, vissalade ...</p>	<ul style="list-style-type: none">• Om te kiezen tussen verschillende vissoorten kan je de WWF viswijzer of de viskalender van VLAM gebruiken. Meer informatie lees je ook in de vis- en zeevruchtengids.• Kies voor visbereidingen met de betere voedingswaarde (zie kader op pagina 6).• Lees meer over vis en gezondheid.



KAAS EN EIEN

WAT	VOORBEELDEN	AANBOD OP SCHOOL
<ul style="list-style-type: none">• kaas	<p>Verse, zachte kazen zoals cottagecheese, mozzarella, plattekaas ...</p> <p>Harde kazen zoals sneetje kaas, bv. gouda.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Kies voor kazen met de betere voedingswaarde (zie kader op pagina 6).• Zorg voor afwisseling tussen verse, zachte en harde kazen.• Lees meer over kaas en gezondheid.
<ul style="list-style-type: none">• eieren	<p>Hardgekookt ei, omelet, roerei ...</p>	<ul style="list-style-type: none">• Lees meer over eieren en gezondheid.

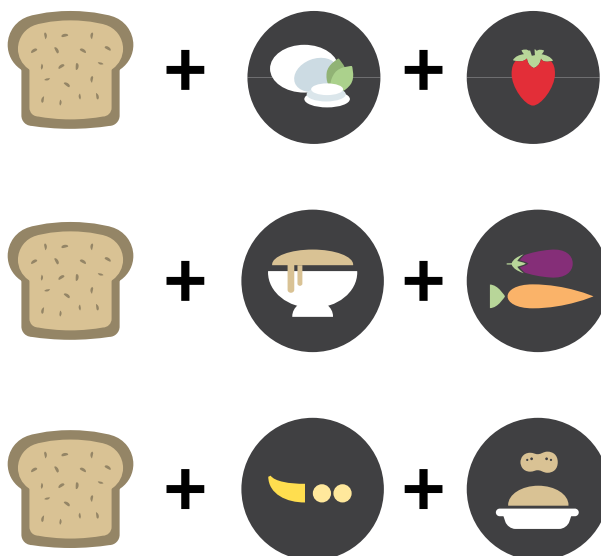
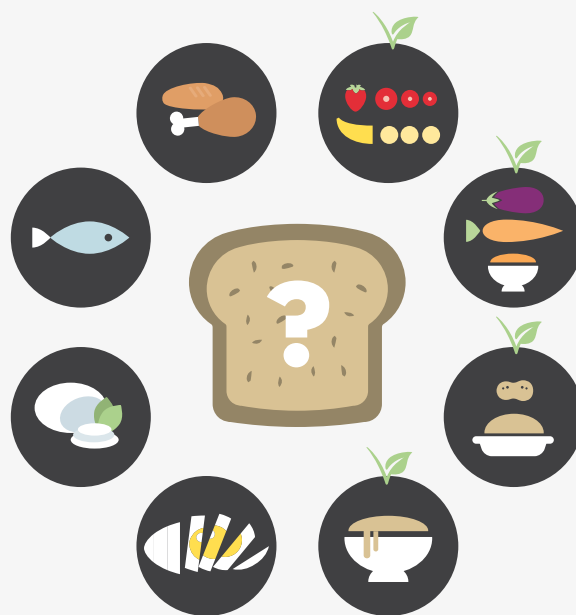


Varieer

Idealiter biedt de kantine van de hogeschool of universiteit een keuze aan tussen verschillende belegsoorten. Zorg voor voldoende variatie in het aanbod. Het valt aan te bevelen dat de frequentie van gezondere varianten geleidelijk aan wordt verhoogd.

Bied bij voorkeur dagelijks een broodje aan met plantaardig beleg (beleg op basis van fruit, groenten, peulvruchten, noten). Naast dit broodje met plantaardig beleg kan je nog een andere keuze aanbieden waarbij wordt afgewisseld tussen verschillende soorten dierlijk beleg (vlees, ei, kaas en vis). Elk broodje kan je aanvullen met een portie groenten. Kies binnen de verschillende belegsoorten zoveel mogelijk voor de gezondere varianten. Doe dat ook zo binnen de plantaardige belegsoorten. Je kan die keuzes onder andere maken op basis van de voedingswaarde (**zie kader op pagina 6**) en de aandachtspunten in de bovenstaande tabel.

Inspiratie om te variëren vind je in **bijlage 3**.



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 cottagecheese. Een peulvruchtenspread (bv. hummus) kan je aanvullen met extra groenten (gegrilde paprika, sla, geraspte wortels) of noten-pasta met schijfjes banaan.

Geef de voorkeur aan lokale en seizoensgebonden groenten en fruit.

Aandacht voor de hoeveelheid

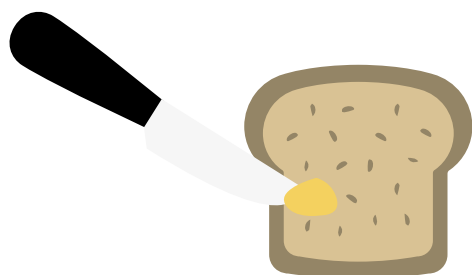
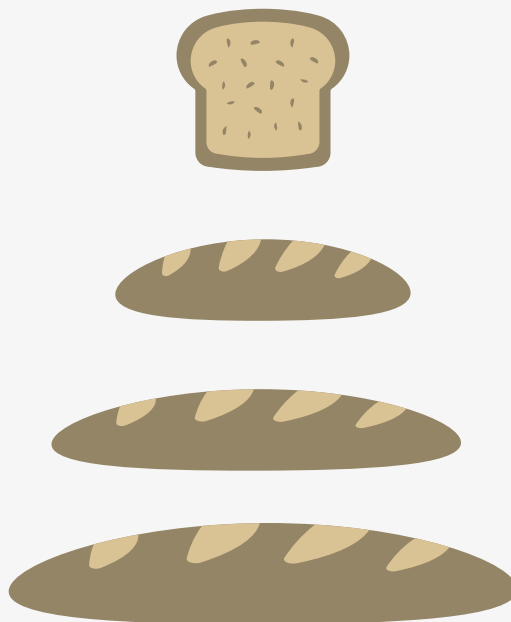
Besteed ook aandacht aan de grootte van een broodje!

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.



**ZACHTE
MARGARINE**

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.

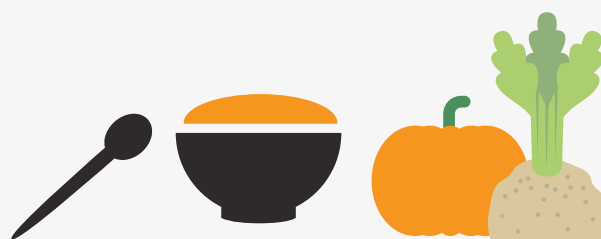
Wat met sauzen zoals mayonaise of cocktailsaus? Een dun laagje mayonaise smeren in de plaats van vetstof kan ook. Bied bij voorkeur broodjes zonder saus aan als standaardoptie. Het is beter dat studenten die saus willen dit kunnen bijvragen in plaats van omgekeerd.

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

Groenten a volonté alsjeblieft!

Studenten mogen meer groenten eten. 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 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 hogeschool/universiteit in de kantines ook een 'salad bar' aanbieden waarbij studenten een extra salade of wat rauwe groenten kunnen opscheppen.



Een veilige schoolmaaltijd

Een goede hygiëne en kwaliteitscontrole zijn zowel bij een keuken in eigen beheer 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. Men 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 men doet op het vlak van voedselveiligheid voldoende zijn voor de wetgeving.

[Lees er hier meer over.](#)

Aandacht voor specifieke noden

Voedselallergieën en -intoleranties

Sommige studenten 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. Indien mogelijk 'serveer' je een aangepast aanbod. Kruiscontaminaties in grootkeukens zijn echter onvermijdelijk. Iedereen die 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](#).

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 ingrediënten, koosjere ingrediënten ...). Je kan hierbij de studenten zelf of de gemeenschap uit de buurt betrekken en om advies vragen. Communiceer of maak zichtbaar dat je met deze specifieke noden rekening houdt.

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.

Aandacht voor milieuverantwoorde voeding

De productie, verwerking en transport van voeding brengen een bepaalde milieupact met zich mee. Sommige voedingsmiddelen hebben een hogere milieupact (bv. vlees), terwijl andere een veel lagere milieupact hebben (bv. peulvruchten). Wat er op ons bord komt, legt een zware druk op onze planeet. En zo onrechtstreeks ook op de bevolking en in het bijzonder op de toekomstige generaties. Door milieuverantwoorde voedingskeuzes te maken, zoals het aanbieden van kraanwater, vegetarische maaltijden en seizoensgebonden groenten en fruit, helpen we om de druk op de planeet te verlichten.

STAP 3: PAS HET BROODJESAANBOD STAPSGEWIJS AAN EN VERLEID STUDENTEN TOT DE GEZONDE KEUZE.

Voorkom weerstand, ga stapsgewijs te werk!

1 Gebruik de '**Checklists broodsoorten en beleg**' (zie bijlagen) om je huidige aanbod te toetsen aan de richtlijnen voor een gezonde (broodjes)lunch op het werk.

2 Wijken je huidige aanbod of de porties in je hogeschool/universiteit erg af van de richtlijnen?

- Dan kan je beter stapsgewijs te werk gaan.
- Drastische aanpassingen van je aanbod of de porties kunnen weerstand oproepen bij studenten omdat ze bijvoorbeeld niet vertrouwd zijn met bepaalde voedingsmiddelen zoals de alternatieven voor vlees als beleg.

3 Test nieuwe producten of gerechten eerst eens uit.

- Informeer studenten en leg bijvoorbeeld uit waarom het broodjesaanbod wordt aangepast. Hou rekening met studenten hun voorkeuren. Is er weerstand? Dan is het aangewezen om het aanbod geleidelijk aan te veranderen en niet van vandaag op morgen.

4 Streef er bij de lunch ook naar om studenten meer plantaardig en minder dierlijk te laten eten.

- Dat kan vooral voor het beleg (vleeswaren) een uitdaging vormen.
- Biedt je school nog frequent bewerkte vleeswaren (bv. salami) aan? Schrap die dan niet plotse-ling volledig van het menu maar zet vooral in op variatie. Zo kunnen je medewerkers kennismaken met alternatieven en heb je de kans om te testen wat in de smaak valt en wat niet.

5 Enkele mogelijkheden om je aanbod aan broodbeleg stapsgewijs aan te passen:

- Breid het aanbod uit met broodbeleg uit de voorkeurcategorie en bouw het minder gezonde aanbod stapsgewijs af.
- Beperk het aantal keuzemogelijkheden in vleesbeleg (bv. maar één of twee broodjes met vleesbeleg).
- Maak een onderscheid in het aanbod van vleesbeleg door de voorkeur te geven aan magere soorten zoals gekookte ham of vleeswaren op basis van gevogelte. Beperk worst, salami en bereidingen zoals preparé of vleessalade..



Verleid studenten tot de gezonde keuze

- Hoe geef je studenten een duwtje in de rug om voor de gezonde keuze te gaan? Je kan daarvoor verschillende technieken toepassen. Zo kan je in de eerste plaats zorgen dat er een (uitgebreid) assortiment van gezonde voeding aanwezig is. Daarnaast kan je een menukaart met oog voor gezond opstellen (bv. gezonde keuzes eerst op de menukaart), rekening houden met de inrichting van de kantine (gezonde producten op een prominente plaats) en overtuigende boodschappen gebruiken.
- Om dit vorm te geven bij jou in de hogeschool of universiteit ontwikkelde Gezond Leven enkele materialen om mensen, o.a. studenten een subtiel duwtje in de rug te geven om te kiezen voor de gezonde opties, via kleine aanpassingen in de omgeving of in communicatie (= nudgingmaterialen).



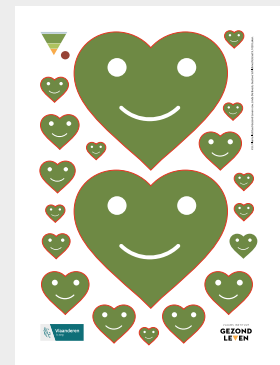
Ontdek [hier](#) meer info over nudging, tips over nudging in de eetruimte of restaurants en [bestel](#) nudging- en communicatiematerialen.



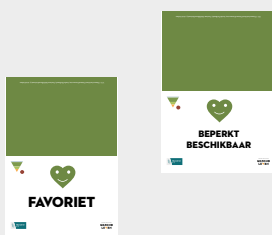
Posters hartje



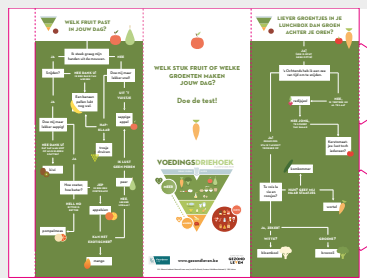
Schermvisueel hartje



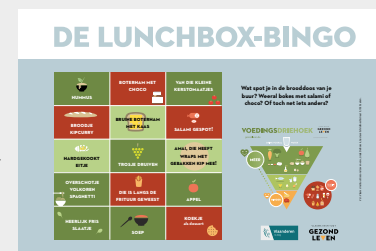
Stickervel hartje



Tafelkaartjes










Tafelstaander flowchart groenten & fruit





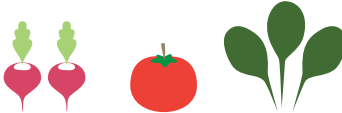









Placemat lunchboxbingo








BIJLAGES



BIJLAGE 1: CHECKLIST BROODSOORTEN

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

BIJLAGE 2 CHECKLIST BELEG

<p>Fruit (vers): banaan, aardbei, perzik ...</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Groenten: rauw, gegrild of als spread</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Groentesoep</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Pasta op basis van noten, zaden of pinda's: bijvoorbeeld 100% pindakaas</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Peulvruchtenspread (bv. hummus)</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Eieren</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Kaas zoals cottagecheese, mozzarella, plattekaas, sneetjes kaas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week

<p>Vis bv. gekookte zalm, vis uit blik, opgelegde haring</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>(Gebakken) kip- of kalkoenfilet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Vruchtenmoes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Vers gehakt en gehaktbereidingen (bv. vleesbrood)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Magere vleeswaren zoals gekookte ham, kippenwit, kalkoenham ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Vette vleeswaren zoals salami, hespenworst ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Vleesbereidingen zoals preparé, vleessalade, kipcurry ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week

<p>Zoet beleg: chocolade of hagelslag</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week
<p>Zoet beleg: choco- of speculaaspasta</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nooit <input type="radio"/> < 1 x per week <input type="radio"/> 1 x per week <input type="radio"/> 2 tot 3 x per week <input type="radio"/> 4 tot 5 x per week

broodjes

POPULAIRE BROODJES IN EEN GEZONDER JASJE

Broodje wortelspread	Bruin broodje met wortelspread, augurk, ui, olijven, ansjovis en gegrilde paprika
Broodje guacamole	Bruin broodje met avocadosalade en schijfjes tomaat
Broodje doperwtenspread	Bruin broodje met doperwtenspread en schijfjes tomaat en sla
Broodje kikkererwtenpasta	Bruine pistolet met hummus belegd met reepjes (gegrilde) paprika en/of gegrilde courgette en/of aubergine
Broodje paprikaspread	Bruin broodje met paprikaspread en rucola
Broodje banana joy	Een volkoren boterham met een laagje honderd procent pinda-kaas en schijfjes banaan
Broodje kaas	Een bruine boterham of een bruin broodje met een sneetje kaas, schijfjes tomaat of verschillende groenten (sla, tomaat, wortel, komkommer)
Broodje plattekaas surprise	Een volkoren boterham met plattekaas en geraspte wortel en rozijnen
Broodje eiersalade of broodje omelet	Een bruin broodje of een volkoren wrap met een geplet ei of een omelet met rode ui, fijngehakte peterselie en peper
Broodje makreelsla	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)
Broodje kip hawai	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.

© 2021, Vlaams Instituut Gezond Leven, vzw, All rights reserved

www.gezondleven.be

Met dank aan de studentenrestaurants van Universiteit Gent, Vrije Universiteit Brussel, Hogeschool Thomas More Antwerpen, Ervinckx Kathleen (Sodexo) en Machteld Wouters (Umami Catering) voor hun advies bij de richtlijnen en/of hulp bij de testing van de nudging- en communicatiematerialen.

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