



## Richtlijnen voor een zilveren of gouden kantine nu en ook na 2020

### BASIS (voor zowel zilver als goud)

- De kantine biedt in elke aangeboden productgroep minstens één betere keuze aan. Bijvoorbeeld in de productgroep zuivel naast volle melk ook halfvolle melk.
- Elke kantine voldoet aan de drie basis-uitstralingspunten:
  1. Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod (op de balie, in vitrines en op de rekken) staan betere keuzes.
  2. Op de opvallende plaatsen in de automaten staan betere keuzes.
  3. Als eten of drinken wordt aangeboden bij de kassa, staan daar alleen betere keuzes. Daarnaast zijn er nog zes aanvullende uitstralingspunten. Daarover staat meer op de volgende pagina.
- De kantine stimuleert het drinken van water. Bijvoorbeeld met een watertappunt.
- De organisatie heeft schriftelijk in beleid vastgelegd dat de kantine voldoet aan de Richtlijnen Gezondere Kantines .

### GROENTE/ FRUIT

**ZILVER:** In een zilveren kantine wordt ten minste onbewerkte groente (vers of diepvries) of onbewerkt fruit (vers of diepvries) aangeboden en dit wordt opvallend geplaatst

**GOUD:** In een gouden kantine wordt onbewerkte groente (vers of diepvries) en onbewerkt fruit (vers of diepvries) aangeboden en dit wordt opvallend geplaatst

### VERHOUDING BETERE KEUZES / UITZONDERINGEN

**ZILVER:** In een zilveren kantine is ten minste 60% van zowel het uitgestalde aanbod als het aanbod in de automaten een betere keuze. Er is nog ruimte voor maximaal 40% aan uitzonderingen

**GOUD:** In een gouden kantine is ten minste 80% van zowel het uitgestalde aanbod als het aanbod in de automaten een betere keuze. Er is nog ruimte voor maximaal 20% aan uitzonderingen

### UITSTRALING

**ZILVER:** Een zilveren kantine voldoet aan minimaal 3 aanvullende uitstralingspunten

**GOUD:** Een gouden kantine voldoet aan minimaal 5 aanvullende uitstralingspunten

#### *Aanvullende uitstralingspunten*

Naast de drie genoemde basis-uitstralingspunten zijn er aanvullende uitstralingspunten:

- groente en fruit wordt op een aantrekkelijke manier gepresenteerd.
- op de looproute door de kantine zie je de betere keuzes het eerst.
- bij (aan)prijsacties worden alleen betere keuzes aangeboden.
- op de menukaart en/of prijslijst staan voor het merendeel betere keuzes vermeld.
- op beeldmateriaal van eten en drinken staan alleen betere keuzes.
- de merknamen en productafbeeldingen op automaten van eten en drinken, laten alleen producten uit de Schijf van Vijf zien.

## Productgroepen vanaf 2020

<b>Groente</b>
<b>Fruit</b>
<b>Zuivel</b>
<b>Dranken</b> -koffie(soorten), thee, water -overige dranken
<b>Los brood en graanproducten</b> (muesli, cruesli, crackers, beschuit en dergelijke)
<b>Los smeersel</b>
<b>Los zoet beleg</b>
<b>Los hartig beleg</b>
<b>Hartige snacks</b> (waaronder soep, maar geen maaltijdsoep)
<b>Zoete snacks</b> (waaronder ijs)
<b>Belegde broodjes</b>
<b>Ontbijt / lunchmaaltijd</b> (kan ook combinatie zijn van bijvoorbeeld een broodje, iets te drinken en/of fruit)
<b>Hoofdmaaltijd</b> (warme maaltijd/ maaltijdsalade/ maaltijdsoep maar kan ook een combinatie zijn van bijvoorbeeld een maaltijd, iets te drinken en/of een nagerecht)

Wat betreft de productgroepen **los smeersel, los zoet beleg, los hartig beleg, fruit, groente en zuivel** verandert er niets aan de criteria voor de betere keuze ten opzichte van nu.

In de [Inspiratielijst](#) vind je voorbeelden van betere keuzes in deze productgroepen.

De productgroep **soepen** vervalt per 2020, soepen (maar niet de maaltijdsoepen) vallen dan onder **hartige snacks**.

De productgroep **ontbijt/ lunchmaaltijd** wordt toegevoegd





## WEEK 2 - ZOETE SNACKS

In de tweede week gaan we aan de slag met de zoete snacks. Als je eet volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf, kan af en toe snoepen best. Maar houd de porties die je aanbiedt klein, zodat ze binnen een dagkeuze vallen. Ook zijn er zoete snacks die in de Schijf van Vijf passen.

Zoete snacks	<i>Fruitige snacks, koeken en repen, snoep en ijs</i>
	<b>Volgens Schijf van Vijf</b>
	Porties gedroogd fruit van maximaal 20 gram en zonder toevoeging van suiker/ zout zijn ook producten in de Schijf van Vijf  Producten, zoals sommige koekjes en ijs, die alleen bestaan uit ingrediënten uit de Schijf van Vijf: Schijf + Schijf = Schijf.
	<b>Criteria dagkeuze per aangeboden portie</b>
	Energie maximaal 75 kcal Verzadigde vetzuren ≤ 1,7 gram Zout ≤ 0,5 gram

In de [Inspiratielijst](#) zijn voorbeelden van zoete snacks te vinden die voldoen aan de criteria. Denk aan zakjes met gedroogd fruit en noten, koekjes van volkorenmeel en gedroogde fruit, koekjes die voldoen aan de criteria voor dagkeuze, zakjes knijpfruit en ijs van 100% gepureerd fruit of van fruit en zuivel zonder toegevoegd suiker.

### WEEK 3 - BELEGDE BROODJES – ONTBIJT - LUNCHMAALTIJD

Belegde broodjes	<i>Belegde boterhammen, pistolets, tosti's, panini's, wraps</i>
	<b>Criteria per aangeboden portie</b>
	<p>Een belegd broodje is een betere keuze als het bestaat uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruin of volkorenbrood*</li> <li>• Margarine/halvarine uit een kuipje, dit <u>moet</u> op brood</li> <li>• Beleg uit de Schijf van Vijf**. Gebruik normale hoeveelheden en in ieder geval niet meer dan:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 gram vis, vlees, ei, vegetarisch product</li> <li>- 40 gram kaas</li> <li>- 25 gram noten(pasta)</li> </ul> </li> <li>• Met eventueel één portie dagkeuze***</li> <li>• Wenselijk: groente en fruit onbeperkt, uit de Schijf van Vijf</li> </ul> <p>Een belegd broodje mag maximaal 700 kcal bevatten.</p> <p><u>*Criteria brood</u>          Brood uit de Schijf van Vijf voldoet aan:          Verzadigd vet ≤ 1,0 / 100 gram brood          Transvet: ≤ 0,1 gram/100 gram brood          Vezel: ≥ 4,5 gram graanvezel/100 gram brood          Natrium: ≤ 450 mg/100 gram of 1,125 g zout / 100 gram brood          Totaal suiker: ≤ 8,5 gram/100 gram brood</p> <p>** uitleg over <a href="#">kaas, vis, vlees, ei en vleesvervanger</a> in de Schijf van Vijf</p> <p>***Dagkeuze:          Energie maximaal 75 kcal          Verzadigde vetzuren ≤ 1,7 gram          Zout ≤ 0,5 gram</p>

Uitgebreidere informatie en recepten vind je vanaf pagina 10 van de [Inspiratielijst](#) en extra recepten vind je in **bijlage 1** van dit document.

### VERVOLG WEEK 3

In 2020 zal er een nieuwe productgroep worden toegevoegd, namelijk 'ontbijt / lunchmaaltijd'. In deze productgroep kun je een ontbijt of een lunchmaaltijd plaatsen. Denk aan een **combinatie** van iets te eten (bijvoorbeeld een belegd broodje) met iets te drinken daarbij of een **gerecht** dat niet in een andere productgroep valt.

<b>Ontbijt/ lunchmaaltijd</b>	<i>Een gerecht dat niet in een andere productgroep valt of een combinatie van meerdere producten, bijvoorbeeld eten/eten of drinken/eten</i>
	<b>Criteria per aangeboden portie</b>
	<p>Een ontbijt of lunchmaaltijd is in ieder geval een betere keuze is als het bestaat uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderdelen uit de Schijf van Vijf.</li> <li>• Dit is eventueel aangevuld met 1 dagkeuze*</li> </ul> <p>Het ontbijt of de lunchmaaltijd bevat maximaal 700 kcal</p> <p>Een belegd broodje dat onderdeel is van het ontbijt of de lunchmaaltijd kan worden opgebouwd zoals op de vorige pagina staat uitgelegd.</p> <p>Indien een drank onderdeel is van het ontbijt of de lunchmaaltijd dient het een drank uit de Schijf van Vijf te zijn of een dagkeuze. Indien de drank een dagkeuze is, dient de rest van het ontbijt of de lunchmaaltijd volledig te bestaan uit onderdelen uit de Schijf van Vijf.</p> <p>In het geval van ontbijtgranen gecombineerd met zuivel zijn de criteria voor zuivel:</p> <p style="margin-left: 20px;">Verzadigd vet ≤ 1,1 g/100 g      Transvet: niet toegevoegd      Zout: niet toegevoegd      Totaal suiker ≤ 6 g/100 g</p> <p>En de criteria voor de ontbijtgranen:</p> <p style="margin-left: 20px;">Verzadigd vet ≤ 2,0 g/100 g      Transvet: ≤ 0,1 g/100 g      Zout: niet toegevoegd      Totaal suiker: ≤ 16 g/100 g      Vezel: ≥ 8,0 g/100 g</p>







## WEEK 5 - HOOFDMAALTIJDEN

<b>Hoofdmaaltijden</b>	<i>Warme maaltijd / maaltijdsalade / maaltijdsoep met eventueel nog een kleine salade/ iets te drinken of iets dergelijks erbij</i>
	<b>Criteria per aangeboden portie</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle producten staan in de Schijf van Vijf</li> </ul> <p>De maaltijd moet bevatten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 150 gram groente</li> <li>• Maximaal 100 gram vlees, vis, ei, vegetarisch product en/of maximaal 25 gram noten en/of minimaal 60 gram (bereide) peulvruchten</li> <li>• Graanproducten of aardappelen die in de Schijf van Vijf staan</li> <li>• Maximaal 15 gram vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad, of olie</li> <li>• Eventueel maximaal twee dagkeuzes of maximaal 2 gram zout voor de maaltijd in zijn geheel.</li> </ul> <p>Kies je voor saus als dagkeuze, gebruik dan max. 1 eetlepel per gerecht. Zie pagina 27 van de Inspiratielijst.</p> <p>De maaltijd bevat minimaal 400 en maximaal 700 kcal per aangeboden portie</p> <p>* Dagkeuze:          Energie maximaal 75 kcal          Verzadigde vetzuren ≤ 1,7 gram          Zout ≤ 0,5 gram</p>

Voorbeelden vind je op pagina 17 van de [Inspiratielijst](#) en in bijlage 3 van dit document.





## Bijlage 3 - Hoofdmaaltijden

### Volkoren macaroni met kipfilet en groente

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 chilipeper
- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 gram kerstomaatjes
- 1 courgette
- 1 broccoli
- 300 gram kipfilet
- 300 gram volkoren macaroni

Bereiding:

Maak de groente schoon.

Snijd de ui en de knoflook klein en snijd de courgette in halve plakjes.

Kook de broccoli roosjes in 7 min. beetgaar

Bak de kipfilet in de olie, fruit de knoflook mee

Voeg de courgette toe en smoor de groente gaar. Maak het op smaak met peper.

Bak de tomatenpuree kort mee. Verkruiemel het pepertje er boven en voeg wat water toe. Laat de saus zacht pruttelen. Roer op het laatst de kerstomaatjes er door.

Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.

Giet de macaroni af en schep de tomatensaus en courgette/broccoli er voorzichtig door.

Strooi er tot slot nog pp 10 gram 30+ kaas overheen



### Rijstsalade met een glas 'aangekleed' water

Ingrediënten voor 4 personen:

- 8 eieren
  - 400 gram sperziebonen
  - 200 gram peultjes
  - 300 gram zilvervliesrijst
  - 2 grote wortels of 200 gram worteljulienne
  - 4 tomaten
  - 10 olijven zonder pit
  - 2 citroenen
  - 4 eetlepels (olijf)olie
  - mespunt gemalen komijn (djinten)
- 
- 1 glas water met een takje munt en een schijfje citroen

Bereiding:

Kook de eieren in 10 minuten hard.

Maak de groente schoon en halveer de sperziebonen en peultjes.

Kook de groente in weinig water net gaar.

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing.

Schaaf van de wortel met een kaasschaaf of dunschiller dunne repen.

Snijd de tomaten in stukjes.

Snijd de olijven in plakjes.

Boen de citroen schoon en rasp wat van de schil. Pers de citroen uit.

Maak van 2-3 eetlepels citroensap, de geraspte schil, de olie, de komijn en wat peper een dressing.

Pel de eieren en snijd ze in parten.

Meng de dressing, de sperziebonen en peultjes, de tomaten en olijven voorzichtig door de nog warme rijst.

Garneer met de wortellinten en de parten ei.

Serveer direct.



### Tomatensoep met boontjes en peterselietopping

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1500 gram tomaten
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 12 takjes peterselie
- 2 eetlepels olie
- nootmuskaat
- 2 laurierbladeren
- 1/2 (groente)bouillontablet met minder zout\*
- 1 kleine pot of klein blik witte bonen
- 100 ml halfvolle yoghurt

Bereiding:

Was de tomaten en snijd ze in stukken.

Pel de uien en de knoflook. Snijd de uien en een teentje knoflook klein.

Was de peterselie. Snijd de stelen in stukjes en knip het blad fijn.

Fruit de ui, het gesnipperde teentje knoflook en de peterseliestelen in de olie glazig.

Voeg de tomaten toe met wat nootmuskaat, de laurierbladeren, 400 ml water en het stukje bouillontablet.

Breng dit aan de kook en laat de soep 10 minuten koken.

Verwijder het laurierblad.

Pureer de soep met de staafmixer of in een keukenmachine glad.

Spoel de witte bonen in een zeef onder stromend water. Roer de witte bonen door de soep en breng de soep weer aan de kook.

Warm de soep nog even goed door en maak hem op smaak met wat peper.

Pers het andere teentje knoflook uit boven de yoghurt en roer de klein geknipte peterselie er door. Schep aan tafel een lepel van de peterselietopping op de soep.

\*Dagkeuze:

Energie maximaal 75 kcal

Verzadigde vetzuren ≤ 1,7 gram

Zout ≤ 0,5 gram