

Gezonde en duurzame voeding in de omgeving

Annika Nieuwenhuis, 28 juni 2024

eerlijk over eten

Voedingscentrum

Het Voedingscentrum

- Het Voedingscentrum informeert consumenten over en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.
 - Individuen: voedselvaardiger
 - Eetomgeving: gezonder en duurzamer



De eetomgeving

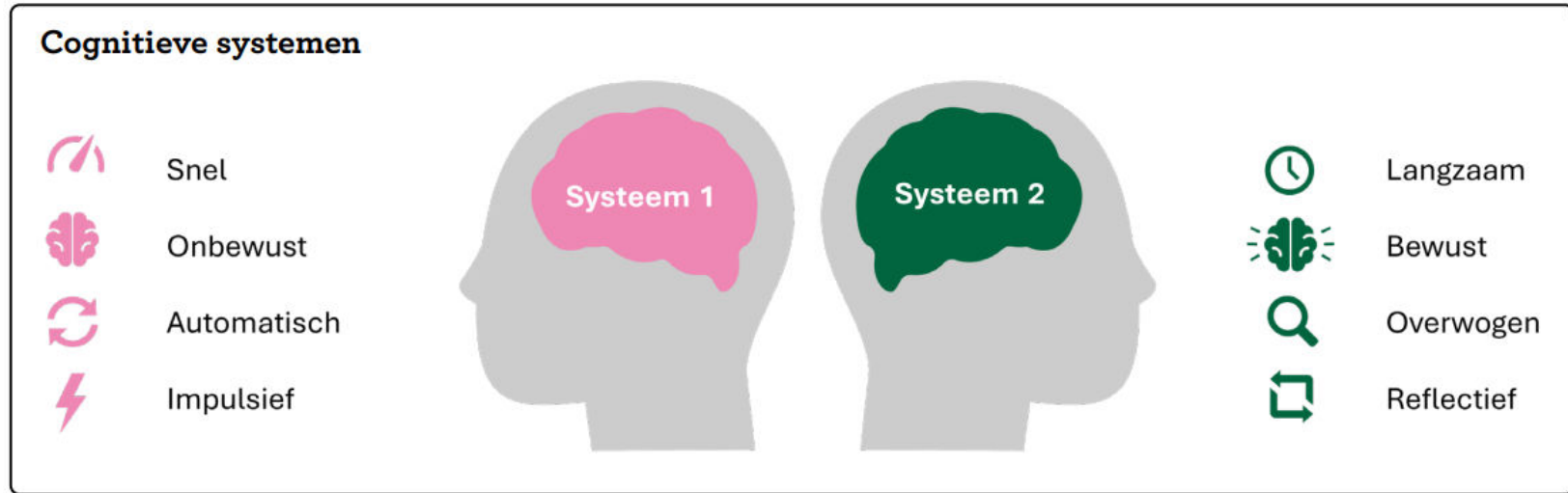
- Eten en drinken, het is overal!



Hoeveel eetkeuzes maak jij per dag?

Zitten: 100

Staan: 200



BROOD
EIEREN
SPEK
SPITSKOOL
WORTEL
KIP
FRUIT
THEE
ROOMBOTER



Gezond kiezen makkelijk maken

Stap voor stap naar een gezondere school/instelling/revalidatiecentrum

1. Een voedingsbeleid
2. Gezond eten in de omgeving van het kind
 1. Kraanwater is de norm
 2. Gezonde broodtrommels
 3. Gezonde tussendoortjes
 4. Gezonde traktaties

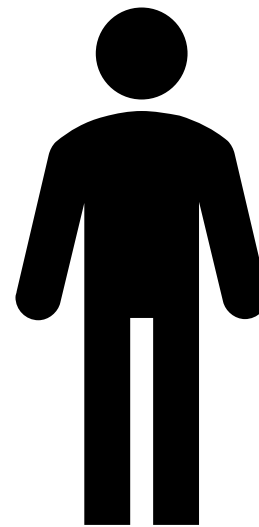


Voedingsbeleid

Wie werkt er op een locatie waar al een voedingsbeleid is?



Zit: Nee







Sta: Ja



Voedingsbeleid

Het scheidt duidelijkheid voor ouders, medewerkers én kinderen

In 4 stappen naar een voedingsbeleid

-  1. Bepaal de visie van de school/instelling/revalidatiecentrum
-  2. Creëer draagvlak
-  3. Stel het beleid op: belangrijke onderwerpen
-  4. Communiceer het nieuwe voedingsbeleid

Voedingsbeleid

Welke onderwerpen passen in het voedingsbeleid?

- Drinken
- De ochtendpauze/tussendoortjes
- Traktaties
- Schoolreisjes, avondvierdaagse etc.

Welke onderwerpen nog meer?



Vergroten van de bewustwording

- [Webshop van het Voedingscentrum](#)

Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?

Fris- en vruchtendranken

Zuiveldranken

In melk zit van nature melksuiker (lactose)

Meer voorbeelden? Kijk op www.voedingscentrum.nl/pakjesdrinken

Drinken op school

Wat geef jij tussendoor?

voor kinderen in de basisschoolleeftijd

dit kan elke dag

dit kan soms

dit liever niet

Uitleg en meer voorbeelden voor kinderen vanaf 4 jaar vind je op www.voedingscentrum.nl/tussendoor

Tussendoortjes

Gezonde brodtrommels

Volkoren- en bruinbrood zijn gezonde keuzes. Besmeer brood met margarine of halvarine uit een kuipje en kies beleg uit de Schijf van Vijf. Lekker met kraanwater of halfvolle melk.

- Zelfgemaakte hummus met paprika
- 100% pindaas met banaan
- Zachte geitenkaas met ongezouten walnoten en sla
- Hardgekookt ei met avocado
- Ongezouten noten, dadel en gedroogde abrikoos
- Light zuivelspread met kruiden, riepjes paprika en komkommer
- 30+ kaas
- Worteltjes
- 30+ smeerkaas met komkommer
- Snoepmaatjes en druiven

Meer informatie en voorbeelden vind je op www.voedingscentrum.nl/etenoschool

Brodtrommels

TRAKTEREN: DOLFINEN & PIRATEN

DE VOGEL TIP
Eten en zijn plezierig werken. Eten kan erop vast druppelende druksels zijn, maar niet in de keel.

voor 30 traktaties / 60 kcal per stuk

Halveer de bananen.

INGREDIËNTEN

1. Was de druiven.
2. Snijd de mel van de banaan een stukje in.
3. Teken en oogjes vast de olifanten op.
4. Snijf een draad in de ingesneden steel.
5. Doe een paar druiven in bakjes of bekertje en plaats de halve banaan erin.

PIRATEN

1. Teken op de andere helft van de banaan een mond, oog, en oerlepjes voor de pirat.
2. Knip de snoepjes in tweeën en knoop ze om de bananen.

Voedingscentrum

Traktaties

Jouw voorbeeldfunctie

Geef het goede voorbeeld!

- Snack zelf ook gezond!
- Laat zien dat gezond eten normaal en lekker is
 - Eigen lunch
- Maak gezond eten leuk
- Beloningen voor de kinderen





Wat nemen jullie mee?

Bedankt voor jullie aandacht