

# 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!

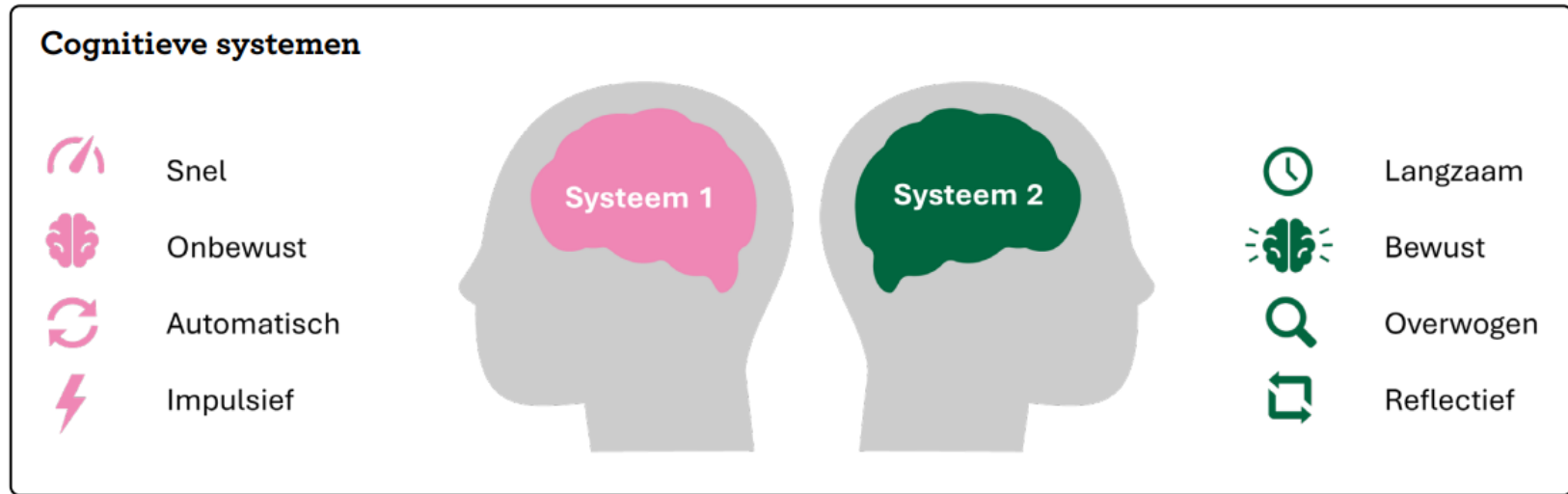




# Hoeveel eetkeuzes maak jij per dag?

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

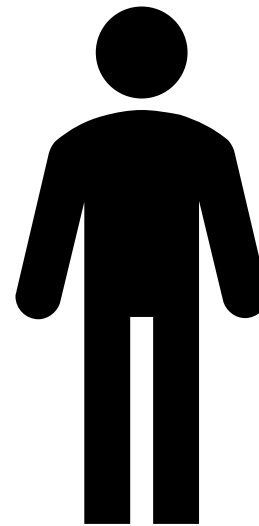


# Voedingsbeleid

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](http://www.voedingscentrum.nl/pakjesdrinken)

Drinken op school

## Wat geef jij tussendoor?

voor kinderen in de basisschoollleeftijd

**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](http://www.voedingscentrum.nl/tussendoor)

Tussendoortjes

## Gezonde broodtrommels

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 halvolle 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](http://www.voedingscentrum.nl/etenoschool)

Broodtrommels

## TRAKTEREN: DOLFIJNEN & PIRATEN

**BEWAAR TIP:** Bananen zijn gevoelig voor koud. Bewaar ze op een droge, koele, donkere plek, maar niet in de koelkast.

voor 30 traktaties / 60 kcal per stuk

Halveer de bananen.

**DOLFIJN:**

1. Was de druiven.
2. Snijd de steel van de banaan een stukje in.
3. Tek en ooges voor de dolfinnen op.
4. Schuif een druif in de ingesneden steel.
5. Doe een paar druifjes in bakjes of bekertje en plaats de halve banaan erin.

**PIRAAT:**

1. Tek en op de andere helft van de bananen een mond, oog, en oogglazjes voor de piraat.
2. Knip de servetjes in tweeën en knoop ze om de bananen.

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