

Wat is nieuw in het luncheonbodem?

De nieuwe Richtlijnen Schijf van Vijf verdeelt de voedingsmiddelen in 2 categorieën: **Schijf-van-Vijf-producten** (gezond) en **Niet-Schijf-van-Vijf-producten** (ongezond).

De **Schijf-van-Vijf producten** zijn producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor het lichaam omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Als je producten uit de Schijf van Vijf kiest, krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen.

Niet-Schijf-van-Vijf-producten zijn producten die een ongunstig effect hebben op de gezondheid. Deze producten dienen niet te veel en niet te vaak worden gegeten. Deze zijn verder onderverdeeld in **dagkeuze** en **weekkeuze**. Onder de **dagkeuze** vallen de producten die dagelijks in kleine hoeveelheden kunnen worden

geconsumeerd (het liefst niet meer dan 5 kleine porties per dag) zoals hagelslag, jam, appelstroop, honing en magere vleeswaren zoals kipfilet en ham. Onder de **weekkeuze** vallen producten die nog minder gunstig zijn voor onze gezondheid en die niet dagelijks dienen te worden geconsumeerd maar enkele keer per week. Voorbeelden van de

weekkeuze zijn: salami en

smeerleverworst. Voor meer informatie

kijk op <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/omgaan-met-producten-buiten-de-schijf-van-vijf.aspx>



Bij het samenstellen van het nieuwe lunchassortiment, hebben we ervoor gekozen om alleen de producten op te nemen die onder de **Schijf-van-Vijf** en de **dagkeuze** vallen. Alle producten die onder de **weekkeuze** vallen zijn van het lunchassortiment weggehaald. Daarbij hebben we andere voedingsmiddelen zoals gekookte eieren en tonijn toegevoegd in het nieuwe lunchassortiment om ervoor te zorgen dat de kinderen over een gevarieerd aanbod beschikken. Ook hebben we sommige producten vervangen door een gezondere variant.