

Wat is er veranderd in het luncheonbod?

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

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 portjes 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. Ze dienen niet dagelijks te worden gegeten maar een 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 luncheonbod hebben we ervoor gekozen om alleen de producten die onder de **Schijf-van-Vijf** en **dagkeuze** vallen, op te nemen. Alle producten die onder **weekkeuze** vallen zijn uit het luncheonbod gehaald. Daarbij hebben we andere voedingsmiddelen zoals gekookte eieren en tonijn toegevoegd in het aanbod om ervoor te zorgen dat de kinderen over een gevarieerd aanbod beschikken. Ook hebben we sommige producten vervangen door een gezondere variant.

In het lijstje met veelgestelde vragen op onze website staat ook een link naar het actuele voedingsaanbod.