

Een gezonder en duurzamer aanbod voor iedereen.

Doe ook mee!

Laat zien dat gezond en duurzaam eten uit de Schijf van Vijf lekker én de normaalste zaak van de wereld is. Doe mee en ga ook aan de slag met de gezondere keuze voor mens én milieu!



PAK JE DRANKEN AAN

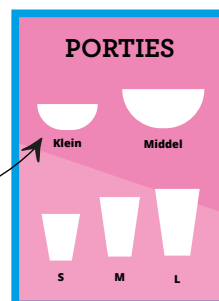
In frisdrank, smoothies en vruchtensap zit doorgaans veel suiker. Kies voor gezondere dranken:

- Water, thee en koffie
- Magere of halfvolle zuivel dranken
- (Light) frisdranken en limonade met weinig of geen suiker

SERVEER KLEINE PORTIES

Je kunt best wat producten van buiten de Schijf van Vijf aanbieden, zeker als je aan de portiegrootte denkt. Houd het klein, maar fijn!

- Serveer kleine porties van:
 - snoepjes, mueslirepen, koekjes en waterijsjes
 - en zeker van taart, friet en ijs
- Maak de kleinste portie de standaard



DOE DE SNACK-CHECK

Kijk eens kritisch naar je snack-aanbod. Is het allemaal nodig? En wat kan gezonder? Bied vooral meer gezondere snacks aan en maak het makkelijk. Een paar tips:

- Verkoop hapklaar fruit en snackgroenten
- Maak kleine porties gedroogd fruit, noten, zaden, pitten, popcorn of combinaties, zonder toegevoegd suiker of zout
- Serveer volkoren tosti's of panini's met 30+ kaas
- Bied bakjes halfvolle yoghurt met fruit aan

GEZOND EN DUURZAAM IN ZICHT

Of je nou veel of weinig ruimte hebt: probeer gezondere en duurzamere keuzes zo opvallend mogelijk te presenteren. Bijvoorbeeld:

- Promoot deze keuzes met lagere prijzen
- Plaats deze keuzes op ooghoogte, op een verhoging, binnen handbereik en op de plek die het eerste in het oog springt
- Presenteer alleen gezondere en duurzamere keuzes bij de kassa of plek rondom betaling
- Maak de gezondere en duurzamere keuzes extra aantrekkelijk voor kinderen door ze leuk te verpakken in een mandje of met een sticker

Wil je meer weten wat jij kunt veranderen om je aanbod gezonder en duurzamer te maken?

Ga dan naar voedingscentrum.nl/eetomgeving



FEESTELIJKE SNACKS

Is er op jouw locatie iets te vieren of vindt er een leuke activiteit plaats? Maak dan feestelijke snacks die óók een gezonde keuze zijn. Wij helpen je op weg met voorbeelden voor hartige en zoete traktaties. Presenteer ze als een feestelijk pakketje, eventueel met een cadeautje, zoals stickers, bellenblaas, stoepkrijt of klei.

Volkoren pannenkoeken



Crunchy groentefrietjes



Popcornbootjes



OP ZOEK NAAR MEER INSPIRATIE?

Scan de QR-code en ga direct naar de website van het Voedingscentrum vol gezonde, verrassende traktaties en nog veel meer inspiratie voor kinderfeestjes.