

**Netwerkdag
Vermijden voedselverlies
via bestekken
cateringopdrachten**

Gids schoolmaaltijden

Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden



GIDS

RICHTLIJNEN VOOR VLAAMSE SCHOLEN
OVER SCHOOLMAALTIJDEN

Richtlijnen schoolmaaltijden

Richtlijnen voor een gezonde schoolmaaltijd

- ▶ Gezonde schoolmaaltijden
- ▶ Aandacht voor duurzaamheidscriteria
- ▶ Aandacht voor voedselveiligheid
- ▶ Succes in de praktijk



Aandacht voor duurzaamheid

Gezond en duurzaam

- ▶ Eet meer plantaardig dan dierlijk
- ▶ Beperk overconsumptie
- ▶ Voorkom voedselverspilling

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

VLAAMSE REGERING

gezondleven.be

OOG VOOR MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

**WAAROM IS HET
BELANGRIJK MET
DUURZAAMHEID
REKENING TE HOUDEN?**

Draag zorg voor de planeet, want onze voeding is ervan afhankelijk, en die voeding bepaalt mee onze gezondheid.



Aandacht voor duurzaamheid

Voorkom voedselverspilling

- ▶ Voorkom dat er veel voedsel op de afvalberg terecht komt
- realistische richtlijnen voor hoeveelheden van voedingsmiddelen
- gelijktijdig inzetten op het motiveren van kinderen en jongeren om de schoolmaaltijd te leren appreciëren en te eten



Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd

Porties per leeftijdscategorie

Voedingsmiddelen	Kleuters (3-6 jaar)	Lagere schoolkinderen (7 - 11 jaar)	Jongeren (12 - 18 jaar)
Soep	150	200	200
Groenten	125	150	200
Aardappelen en puree van aardappelen	2 aardappelen (± 100g gekookt)	3 aardappelen (± 150 gekookt)	4 aardappelen (± 200g gekookt)

Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd

Porties per leeftijdscategorie

Voedingsmiddelen	Kleuters (3-6 jaar)	Lagere schoolkinderen (7 - 11 jaar)	Jongeren (12 - 18 jaar)
Rijst, pasta als bijgerecht	30	35	50
Pasta als volledig pastagerecht (bijvoorbeeld bij spaghetti of macaronischotel)	40	50	80
Gefrituurde aardappelproducten (frietten, kroketten, ...)	90 (3 kroketten)	100 (4 kroketten)	150 (5 kroketten)

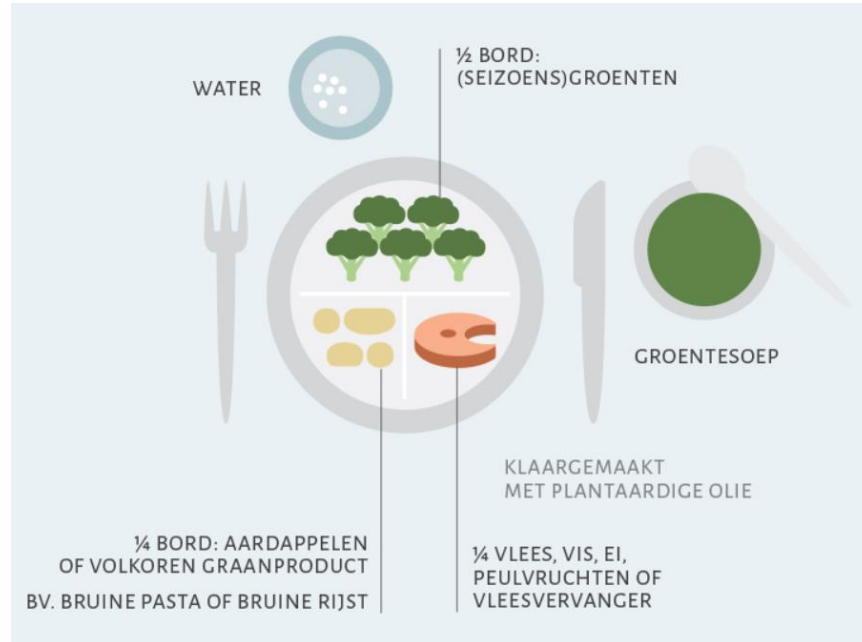
Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd

Porties per leeftijdscategorie

Voedingsmiddelen	Kleuters (3-6 jaar)	Lagere schoolkinderen (7 - 11 jaar)	Jongeren (12 - 18 jaar)
Vlees of vis	60**	100	130
Tofu, tempé, mycoproteïne, seitan, sojastukjes of sojabrokken	50	75	100
Peulvruchten	75 (gekookt)	90 (gekookt)	90 (gekookt)

Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd

het ideale bord



Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd

Porties per leeftijdscategorie

► De aanbevelingen zijn gebaseerd op:

- Voedingsaanbevelingen en de ideale bordverhouding

EN

- Huidige consumptie met het oog op voedselverspilling

Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd

Porties per leeftijdscategorie

STANDAARDPORTIE WARME MAALTIJDEN

	Kleuter			LAGERE SCHOOL			SECUNDAIRE SCHOOL		
	Aardappelen	Vlees rauw gew	Groentencomponen	Aardappelen	vlees rauw g	Groentencom	aardappelen	vlees rauw gev	Groentencompon
VIGEZ(aanbevelingen) (per dag)	50-200	50-75	100-150	210-280	100-130	250-300	245-350	130	300
VOEDINGSCENTRUM (per dag) (voor een r	140 - 210	50-60	100-150	210-350	100	150-200	280-350	100	250
Voedselconsumptiepeiling 2014 (per dag	91	89	91	129	118	98	146	132	110 M
Model EU Food standard	150-200	50-90	40-100	150-200	50-90	40-100	200-250	90-120	100-150
Cateraar y per warme maaltijd	90	80	80	130	100	130	170	130	150
Fédérale aanbesteding per warme maalt	125	30	125	150/200	50/75	150	250	100	250
Cateraar x per warme maaltijd	/	/	/	150	100	150	200	150	200
Aanbesteding ciriha per warme maaltijd	125	50	125	150/200	75/100	150	/	/	/
Cateraar Z	100	50	100-150	100	100	170	200	130	200
Scholengroep x	120	80	110	170	110	150	200	140	200
VIGEZ SCHOOLMAALTIJDEN (gram rauw	100	60 (= +/- 50 gram	125	150	100 (80 gram 150	200	130 (100 g ber 200		

Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd

Aantal gram = richtlijn

- ▶ Groenten → aanbevolen aantal gram = minimumwaarde. Groenten of soep bijvragen zou altijd toegestaan moeten zijn.
- ▶ Let er wel op dat kinderen/jongeren van alle voedingsmiddelen voldoende eten en dat ze bijvoorbeeld niet enkel groenten, vlees of aardappelen eten.
- ▶ Het voorgeschreven aantal aardappelen is een gemiddelde dat vooral afgestemd is op de huidige consumptiepeiling in Vlaanderen en de wisselende behoefte bij kinderen en jongeren.
- ▶ Voor vlees, vis, peulvruchten, soja, seitan en mycoproteïnen geldt het vooropgestelde aantal gram wel als een niet te overschrijden maximumwaarde.

Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd

Het aanbod stapsgewijs aanpassen

- ▶ Drastische aanpassingen van de aangeboden hoeveelheden → weerstand oproepen bij leerlingen.
 - Niet vertrouwd zijn met bepaalde voedingsmiddelen zoals vis, soja, peulvruchten of bepaalde soorten groenten.
- ▶ Evalueer of er veel kinderen of jongeren zijn die de aangeboden hoeveelheden voedingsmiddelen niet opeten.
- ▶ Is er weerstand? **Dan is het aangewezen om de porties geleidelijk aan te veranderen in plaats van dit van vandaag op morgen do te voeren.**

Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd

Het aanbod stapsgewijs aanpassen

- ▶ Groenten, noten en peulvruchten kunnen geïntroduceerd worden in groenterijke sauzen, in wok gerechten, stoofpotjes, eenpansgerechten, ovenschotels of in een wrap met veel groenten.
- ▶ Test een paar gerechten uit.
- ▶ Betrek leerlingen, ouders en het schoolteam voldoende bij het aanpassen van het aanbod.
- ▶ Hou rekening met hun voorkeuren en voer veranderingen geleidelijk aan door.

Verdere doelstellingen

→ Een gelijkaardige gids zal ontwikkeld worden door Gezond Leven voor de zorgsector

→ hoe kan de geleidelijke verandering in een bestek in de praktijk worden ingebouwd? → sessie 2

Vragen?

Contactpersonen Gezond Leven:

Dr. Jolien Plaete, stafmedewerker voeding en onderwijs
Jolien.Plaete@gezondleven.be

Volg ons op Facebook en Twitter (@GezondLevenVL)

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**