



# Checklist voor een gezond en duurzaam aanbod

**Help jouw gasten gezonder en duurzamer kiezen! Hoe? Met de Richtlijn Eetomgevingen schuif je stap voor stap op naar de Schijf van Vijf en presenteer je gezondere en duurzamere keuzes opvallend. Met deze checklist breng je je voedingsaanbod in kaart. Daarnaast krijg je inzicht in wat gezondere en duurzamere keuzes zijn. Bepaal op basis daarvan je ambitie en vervolgstappen.**

## Voor wie is deze checklist?

Deze checklist is voor iedereen die aan de slag wil met het gezonder en/of duurzamer maken van het voedingsaanbod. Denk aan cateraars, horecamanagers of facilitair medewerkers.

## Hoe werkt deze checklist?

Je vult de productgroepen in die voor jou van toepassing zijn. Heb je meerdere uitgiftepunten? Vul dan per uitgiftepunt de checklist in. Je ziet zo per productgroep waar kansen liggen. Wil je ook weten welke stappen je kan maken om de betere keuze te stimuleren en verder te verduurzamen? Vul dan de quick wins in en maak op basis van die uitkomsten een plan van aanpak.

## Hulp nodig?

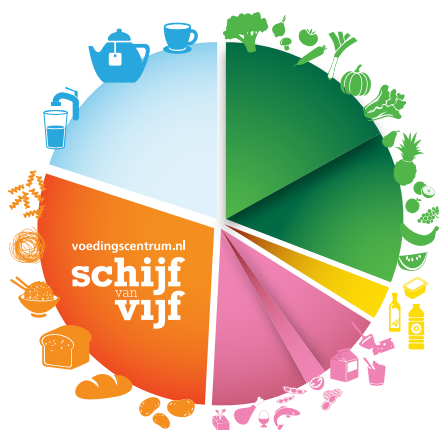
Wil je aan de slag maar heb je nog vragen? Stuur dan een mail naar [eetomgeving@voedingscentrum.nl](mailto:eetomgeving@voedingscentrum.nl). Een Adviseur Eetomgevingen van het Voedingscentrum neemt graag contact met je op.



## Schijf van Vijf, dag- en weekkeuzes

We maken in deze checklist per onderdeel onderscheid tussen:

- Schijf van Vijf-producten
- Dagkeuzes (iets kleins buiten de Schijf van Vijf)
- Weekkeuzes (wat groters buiten de Schijf van Vijf)



Producten die binnen de Schijf van Vijf vallen zijn altijd goed! Hoe meer je daarvan aanbiedt, hoe beter. Maar er zijn ook producten die buiten de Schijf van Vijf vallen, de dagkeuzes en weekkeuzes. Voor dagkeuzes geldt het advies voor consumenten er niet meer dan 3 tot 5 per dag van te nemen. En bij weekkeuzes niet meer dan 3 per week. Je helpt gasten betere keuzes te maken door te zorgen dat het aanbod Schijf van Vijf-producten en dagkeuzes aanzienlijk groter is dan het aanbod weekkeuzes.

## Duurzaam en gezond gaan hand in hand

Een gezond en duurzaam aanbod betekent dat je vooral eten en drinken aanbiedt dat goed is voor mens én milieu. Alleen producten in de Schijf van Vijf heb je echt nodig, en belasten het milieu niet onnodig veel. Schuif je met je aanbod op richting de Schijf van Vijf, dan levert dat dus zowel gezondheids- als duurzaamheidswinst op. Dit kun je doen door bijvoorbeeld minder dierlijke producten en meer plantaardige opties aan te bieden, je aanbod aan weekkeuzes te verkleinen, minder voedsel te verspillen en door producten te kiezen met een topkeurmerk.

### Wat is plantaardig?

Een plantaardig product houdt in dat de hoofd-ingrediënten afkomstig zijn van planten. Denk daarbij aan noten, peulvruchten, granen, groente en fruit. Meer plantaardig is goed voor mens en milieu. Ook bewerkte producten zoals sojadrink en kant-en-klare vleesvervangers kunnen plantaardig zijn.



## Welke dranken bied je momenteel aan?

Betere keuze		
Weekkeuze	Dagkeuze	Schijf van Vijf
<b>Koffie en thee</b>	<b>Koffie en thee</b>	<b>Koffie en thee</b>
<input type="checkbox"/> Thee met veel volle melk zoals chai latte of matcha latte	<input type="checkbox"/> Thee met een scheut volle melk <input type="checkbox"/> Thee met plantaardige drank zoals haverdrink, amandeldrink, rijstdrink en kokosdrink	<input type="checkbox"/> Thee, zoals groene thee, zwarte thee, rooibosthee en thee met een schijfje sinaasappel of citroen, munt en gember <input type="checkbox"/> Thee met magere of halfvolle melk of met sojadrink, zoals chai latte of matcha latte
<input type="checkbox"/> Koffie met veel volle melk, zoals cappuccino, café latte, koffie verkeerd, latte macchiato en flat white <input type="checkbox"/> Kookkoffie, ook wel Turkse of Griekse koffie genoemd <input type="checkbox"/> Koffie uit een cafetière, ook wel French press genoemd <input type="checkbox"/> (IJs)koffie met suiker	<input type="checkbox"/> (IJs)koffie met een scheutje volle melk, zoals een cortado of espresso macchiato <input type="checkbox"/> (IJs)koffie met plantaardige drank, zoals een cappuccino, café latte, latte macchiato of flat white met haverdrink, amandeldrink, rijstdrink of kokosdrink	<input type="checkbox"/> Zwarte (ijs)koffie <input type="checkbox"/> (IJs)koffie met magere of halfvolle melk of met sojadrink, zoals cappuccino, café latte, koffie verkeerd, latte macchiato en flat white
<b>Water, frisdranken, sappen en alcohol(vrij)</b>	<b>Water, frisdranken, sappen en alcohol(vrij)</b>	<b>Water, frisdranken, sappen en alcohol(vrij)</b>
<input type="checkbox"/> Limonade met suiker <input type="checkbox"/> Sappen, zoals sinaasappelsap en appelsap <input type="checkbox"/> Smoothies en knijpfruit <input type="checkbox"/> Cola <input type="checkbox"/> Sinas <input type="checkbox"/> Cassis <input type="checkbox"/> Tonic <input type="checkbox"/> (Groene) ijsthee <input type="checkbox"/> Ginger ale <input type="checkbox"/> Ginger beer	<input type="checkbox"/> Cola light of zero, met of zonder smaakje <input type="checkbox"/> IJsthee (groen) light of zero <input type="checkbox"/> Sinas light of zero <input type="checkbox"/> Cassis light of zero <input type="checkbox"/> Vitaminewater <input type="checkbox"/> Bitter lemon of tonic light of zero <input type="checkbox"/> Limonade 0% suiker	<input type="checkbox"/> Kraanwater <input type="checkbox"/> Kraanwater met een smaakje, zoals munt, aardbei, besjes of schijfjes komkommer, sinaasappel of citroen <input type="checkbox"/> Mineraalwater <input type="checkbox"/> Bruisend mineraalwater <input type="checkbox"/> Bruisend mineraalwater met een smaakje, zoals munt of schijfjes komkommer, citroen of sinaasappel
<input type="checkbox"/> Energie- en sportdranken	<input type="checkbox"/> Sportdrink zero <input type="checkbox"/> Energydrink light	
<input type="checkbox"/> Dranken met alcohol <input type="checkbox"/> Alcoholvrije varianten	<input type="checkbox"/> Mocktails light of zero (0.0%) met niet meer dan 4 kcal per 100 ml	
Volg de richtlijnen <a href="#">alcoholbeleid van NOC NSF</a>		

Betere keuze		
Weekkeuze	Dagkeuze	Schijf van Vijf
<b>Zuivel- en plantaardige dranken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Meer dan 150 ml plantaardige drank, zoals haverdrink, amandeldrink, rijstdrink en kokosdrink</li> <li><input type="checkbox"/> Volle melk</li> <li><input type="checkbox"/> (Half)volle chocolademelk en plantaardige chocodrink</li> <li><input type="checkbox"/> Melk- en yoghurt dranken of plantaardige dranken met bijvoorbeeld vanille- of vruchten-smaak, met suiker</li> </ul>	<b>Zuivel- en plantaardige dranken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 150 ml plantaardige drank, zoals haverdrink, amandeldrink, rijstdrink en kokosdrink</li> </ul>	<b>Zuivel- en plantaardige dranken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Magere of halfvolle melk</li> <li><input type="checkbox"/> Karnemelk</li> <li><input type="checkbox"/> Light chocolademelk en plantaardige chocodrink zonder suiker</li> <li><input type="checkbox"/> Sojadrink</li> <li><input type="checkbox"/> Magere of halfvolle melk- en yoghurt dranken of plantaardige dranken met bijvoorbeeld vanille- of vruchten- smaak, zonder suiker of met weinig suiker</li> </ul>



Hulp nodig bij het invullen? Check of jouw product in de Schijf van Vijf staat met de Voedingscentrum-app 'Kies Ik Gezond'.

### Hoeveel betere keuze\* dranken bied je op momenteel aan?

- (Bijna) geen betere keuzes
- Minder dan de helft is een betere keuze
- Ongeveer de helft is een betere keuze
- Meer dan de helft is een betere keuze
- (Bijna) alleen betere keuzes

### Hoeveel betere keuze\* dranken wil je gaan aanbieden?

- (Bijna) geen betere keuzes
- Minder dan de helft is een betere keuze
- Ongeveer de helft is een betere keuze
- Meer dan de helft is een betere keuze
- (Bijna) alleen betere keuzes

\* Betere keuzes zijn producten in de Schijf van Vijf en dagkeuzes

### Aan de slag

Welke betere keuze drank(en) wil je toevoegen aan je assortiment en/of welke weekkeuze drank(en) wil je minder aanbieden:



# 5x quick wins voor een gezonder en duurzamer drankaanbod

Hieronder vind je 5 quick wins om je drankaanbod te verbeteren. Soms heeft een bepaalde quick win vooral gezondheidswinst, zoals het vervangen van volle melk door magere of halfvolle melk. En soms heeft een quick win vooral duurzaamheidswinst, zoals het aanbieden van kraanwater in plaats van flessenwater.

Vink bij de quick wins die je al toepast 'Doen we al' aan. Pas je ze nu nog niet toe, maar misschien wel in de toekomst? Vink dan 'Willen we doen' aan. Bij de quick wins die niet aansluiten op jouw locatie kun je kiezen voor 'Niet van toepassing'.

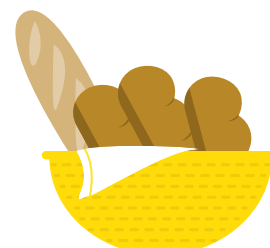
	Doen we al	Willen we doen	N.v.t.
1 Kraanwater is (gratis) beschikbaar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Het aanbod dranken bestaat (vooral) uit betere keuzes.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Koffie en thee heeft het Rainforest Alliance-keurmerk of het Fairtrade-keurmerk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Koemelk is biologisch en/of heeft het Beter Leven-keurmerk, het On the way to PlanetProof-keurmerk en/of het Climate Neutral Certified-keurmerk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Naast koemelk is er ook een plantaardige optie (bijvoorbeeld voor in de koffie), zoals sojadrink, haverdrink of amandeldrink.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Betere keuzes zijn producten in de Schijf van Vijf en dagkeuzes

## Aan de slag

Heb je één of meerdere vinkjes gezet bij 'Willen we doen'? Vul dan in met welke quick win(s) je als eerst aan de slag wil en bespreek het binnen je organisatie.

# Broodjes



Welke broodsoorten bied je momenteel aan?

Los brood	Betere keuze	
Weekkeuze	Dagkeuze	Schijf van Vijf
<input type="checkbox"/> Witbrood <input type="checkbox"/> Wit stokbrood <input type="checkbox"/> Witte pistolets <input type="checkbox"/> Witte bagels <input type="checkbox"/> Wit Turks brood <input type="checkbox"/> Krentenbollen		<input type="checkbox"/> Bruin of volkoren brood <input type="checkbox"/> Bruin of volkoren stokbrood <input type="checkbox"/> Bruin of volkoren pistolets <input type="checkbox"/> Bruin of volkoren bagels
		<input type="checkbox"/> Volkoren krentenbrood en mueslibrood
	<input type="checkbox"/> Crackers en beschuit van tarwebloem	<input type="checkbox"/> Volkorencrackers en volkorenbeschuit
<input type="checkbox"/> Croissants	<input type="checkbox"/> Rijstwafels, maïswafels, linzenwafels	<input type="checkbox"/> Rijstwafels, maïswafels, linzenwafels, met voldoende vezels
<input type="checkbox"/> Wraps en pitabroodjes van witte bloem		<input type="checkbox"/> Volkoren wraps en pitabroodjes

Welk beleg bied je momenteel aan?

Los beleg	Betere keuze	
Weekkeuze	Dagkeuze	Schijf van Vijf
<b>Hartig beleg</b>	<b>Hartig beleg</b>	<b>Hartig beleg</b>
<b>(Vegetarische) Vleeswaren, vis en ei</b> <input type="checkbox"/> Vegetarische vleeswaren, zoals meer dan 1 plakje vegetarische kipfilet of ham <input type="checkbox"/> Vegetarische frituursnacks, zoals vegetarische frikandel of kroket <input type="checkbox"/> Falafelballetjes, vegetarische balletjes en vegetarische nuggets <input type="checkbox"/> Kant-en-klare vleesvervangers, zoals vegetarische worst of schnitzel <input type="checkbox"/> Bewerkt vlees, zoals salami, rauwe ham, worst, gehaktbal, hamburger of shoarma <input type="checkbox"/> Frituur- en ovensnacks zoals kroket, frikandel, kaassoufflé of bamischijf	<b>(Vegetarische) Vleeswaren, vis en ei</b> <input type="checkbox"/> Vegetarische vleeswaren zoals 1 plakje vegetarische kipfilet of ham <input type="checkbox"/> 1 plakje magere vleeswaren, zoals kalkoenfilet of ham	<b>(Vegetarische) Vleeswaren, vis en ei</b> <input type="checkbox"/> Tofu of tempéereepjes <input type="checkbox"/> Ei, gebakken of gekookt <input type="checkbox"/> Roerei en omelet <input type="checkbox"/> Vis, zoals makreel, sardines of (gerookte) zalm <input type="checkbox"/> Gebakken kipfilet

Betere keuze

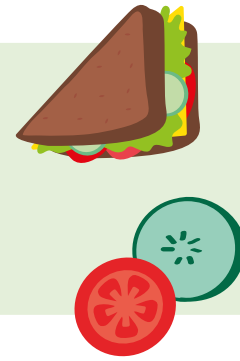
Weekkeuze	Dagkeuze	Schijf van Vijf
<b>Hartig beleg</b>	<b>Hartig beleg</b>	<b>Hartig beleg</b>
<b>Broodsalades en smeerbaar beleg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Meer dan 20 gram (vegetarische) paté en smeerworst</li> <li><input type="checkbox"/> Meer dan 20 gram (vegetarische) broodsalades, zoals kipsatésalade, kip-kerriesalade, eiersalade, tonijnsalade en zalmsalade</li> </ul>	<b>Broodsalades en smeerbaar beleg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 20 gram (vegetarische) paté en smeerworst</li> <li><input type="checkbox"/> Bonenspread, zoals hummus</li> <li><input type="checkbox"/> 20 gram (vegetarische) broodsalades, zoals kipsatésalade, kip-kerriesalade, eiersalade, tonijnsalade en zalmsalade</li> </ul>	<b>Broodsalades en smeerbaar beleg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bonenspread met weinig zout, zoals hummus met weinig zout</li> <li><input type="checkbox"/> (Scrambled) tofu</li> <li><input type="checkbox"/> Groente, zoals gegrilde aubergine, komkommer, tomaat en sla</li> <li><input type="checkbox"/> Groentespreads met weinig zout</li> </ul>
<b>(Plantaardige) Kaas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Plantaardige kaas of spread</li> <li><input type="checkbox"/> 48+ kaas</li> <li><input type="checkbox"/> 45+ kaas</li> <li><input type="checkbox"/> Feta</li> <li><input type="checkbox"/> Brie</li> </ul>	<b>(Plantaardige) Kaas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 35+ kaas</li> </ul>	<b>(Plantaardige) Kaas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 10+, 20+ en 30+ kaas</li> <li><input type="checkbox"/> Mozzarella</li> <li><input type="checkbox"/> Zachte geitenkaas</li> <li><input type="checkbox"/> Hüttenkäse</li> <li><input type="checkbox"/> Smeerkaas 30+</li> <li><input type="checkbox"/> Light zuivelspread</li> </ul>
<b>Beleg met noten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pindakaas met toegevoegd zout of suiker</li> </ul>		<b>Beleg met noten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 100% pindakaas</li> <li><input type="checkbox"/> 100% notenpasta, zoals cashewnotenpasta of amandelpasta</li> <li><input type="checkbox"/> 100% zadenpread, zoals tahini, pompoenpitpasta of zonnebloempitpasta</li> </ul>
<b>Zoet beleg</b>	<b>Zoet beleg</b>	<b>Zoet beleg</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chocoladepasta</li> <li><input type="checkbox"/> Porties van meer dan 15 gram hagelslag, jam, fruitspread, appelstroop of honing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Porties van 15 gram hagelslag, jam, fruitspread, appelstroop of honing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fruitspreads met weinig suiker, zoals aardbeienspread of bosvruchtenspread</li> <li><input type="checkbox"/> Plakjes fruit, zoals plakjes aardbei, peer, appel of banaan</li> </ul>
<b>Boter en bereidingsvetten</b>	<b>Boter en bereidingsvetten</b>	<b>Boter en bereidingsvetten</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Roomboter</li> <li><input type="checkbox"/> Harde margarine</li> <li><input type="checkbox"/> Kokosvet</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Zachte margarine en halvarine</li> <li><input type="checkbox"/> Vloeibare margarine en bak- en braadproducten</li> <li><input type="checkbox"/> Plantaardige olie, zoals olijf- of zonnebloemolie</li> </ul>



Hulp nodig bij het invullen? Check of jouw product in de Schijf van Vijf staat met de Voedingscentrum-app 'Kies Ik Gezond'.

Een beter belegd broodje maak je door te kiezen voor:

- Volkoren of bruinbrood
- Beleg uit de Schijf van Vijf
- Margarine of halvarine en/of bereid met vloeibaar bak- en braadvet
- Optioneel aangevuld met 1 dagkeuze topping, zoals 1 eetlepel muhammara, gezouten nootjes, olijven, kappertjes of pesto



### Hoeveel betere keuze\* belegde broodjes bied je op momenteel aan?

- Weinig tot geen betere keuzes
- Minder dan de helft is een betere keuze
- Ongeveer de helft is een betere keuze
- Meer dan de helft is een betere keuze
- (Bijna) alleen betere keuzes

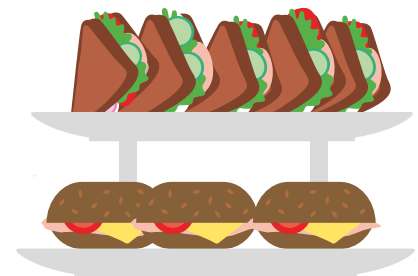
### Hoeveel betere keuze\* belegde broodjes wil je gaan aanbieden?

- (Bijna) geen betere keuzes
- Minder dan de helft is een betere keuze
- Ongeveer de helft is een betere keuze
- Meer dan de helft is een betere keuze
- (Bijna) alleen betere keuzes

\* Betere keuzes zijn producten in de Schijf van Vijf en dagkeuzes

### Aan de slag

Welke betere keuze belegde broodjes wil je toevoegen aan je assortiment en/of welke weekkeuzes wil je minder aanbieden:

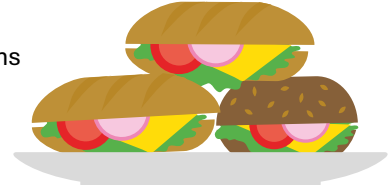




# 5x quick wins voor een gezonder en duurzamer broodaanbod

Hieronder vind je 5 quick wins om je aanbod belegde broodjes te verbeteren. Soms heeft een bepaalde quick win vooral gezondheidswinst, zoals het vervangen van witbrood door volkorenbrood. En soms heeft een quick win vooral duurzaamheidswinst, zoals het aanbieden van meer belegde broodjes met spreads van bonen of peulvruchten in plaats van vlees en/of kaas.

Vink bij de quick wins die je al toepast 'Doen we al' aan. Pas je ze nu nog niet toe, maar misschien wel in de toekomst? Vink dan 'Willen we doen' aan. Bij de quick wins die niet aansluiten op jouw locatie kun je kiezen voor 'Niet van toepassing'.



	Doen we al	Willen we doen	N.v.t.
1 Volkoren of bruin brood is de standaard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Belegde broodjes bevatten groente en/of fruit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Het aanbod aan bewerkt en rood vlees als broodbeleg is beperkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Minimaal 1 van de belegde broodjes is plantaardig én een betere keuze.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Dierlijke producten hebben een topkeurmerk. <ul style="list-style-type: none"> <li>Vlees(waren): biologisch en/of het Beter Leven-keurmerk met 2 of 3 sterren.</li> <li>Kaas: biologisch en/of het Beter Leven-keurmerk of het On the way to PlanetProof-keurmerk.</li> <li>Vis: het MSC- of ASC-keurmerk.</li> <li>Ei: biologisch en/of het Beter Leven keurmerk met 2 of 3 sterren of het On the way to PlanetProof-keurmerk.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

\* Betere keuzes zijn producten in de Schijf van Vijf en dagkeuzes

## Aan de slag

Heb je één of meerdere vinkjes gezet bij 'Willen we doen'? Vul dan in met welke quick win(s) je als eerst aan de slag wil en bespreek het binnen je organisatie.

# Snacks

## Welke snacks bied je momenteel aan?

Let bij de snacks op of ze voldoen aan de criteria voor een dagkeuze.

De criteria voor een dagkeuze is: niet meer dan 75 kcal, 1,7 g verzadigd vet en 0,5 g zout.



### Betere keuze

Weekkeuze	Dagkeuze	Schijf van Vijf
<b>Zoete snacks</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pakje tussendoorkeuken</li> <li><input type="checkbox"/> Grote voorverpakte ontbijtkoek</li> <li><input type="checkbox"/> Gevulde koek</li> <li><input type="checkbox"/> Roze koek</li> <li><input type="checkbox"/> Stroopwafel</li> <li><input type="checkbox"/> Suikerwafel</li> <li><input type="checkbox"/> Donut</li> <li><input type="checkbox"/> Pannenkoek of poffertjes van witte bloem</li> <li><input type="checkbox"/> Plakje cake</li> <li><input type="checkbox"/> Appelflap</li> <li><input type="checkbox"/> Stuk taart/plak cake</li> <li><input type="checkbox"/> Muffin</li> <li><input type="checkbox"/> Brownie</li> </ul>	<b>Zoete snacks</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Klein koekje, zoals speculaasje of biscuitje</li> </ul>	<b>Zoete snacks</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Appel</li> <li><input type="checkbox"/> Banaan</li> <li><input type="checkbox"/> Peer</li> <li><input type="checkbox"/> Sinaasappel</li> <li><input type="checkbox"/> Mandarijn</li> <li><input type="checkbox"/> Druiven</li> <li><input type="checkbox"/> Kiwi</li> <li><input type="checkbox"/> Volkoren pannenkoek van halfvolle melk zonder zout of suiker</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Grote portie snoep</li> <li><input type="checkbox"/> Zak snoep</li> <li><input type="checkbox"/> Lolly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Een paar snoepjes, zoals dropjes of winegums</li> <li><input type="checkbox"/> Mini uitdeelzakje snoepjes</li> <li><input type="checkbox"/> Kleine lolly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gedroogd fruit (max. 20 gram) zonder toegevoegd suiker</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mueslireep</li> <li><input type="checkbox"/> Chocoladereep</li> <li><input type="checkbox"/> Candybar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Klein stukje chocolade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Repen van noten (max. 25 gram), volkoren granen zoals muesli, havermout en/of gedroogd fruit (max. 20 gram), zonder suiker en/of zout</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Waterijsje (meer dan 55 ml)</li> <li><input type="checkbox"/> Meer dan een bolletje roomijs</li> <li><input type="checkbox"/> Meer dan een bolletje sorbetijs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Waterijsje (niet meer dan 55 ml)</li> <li><input type="checkbox"/> Een bolletje sorbetijs</li> <li><input type="checkbox"/> Een bolletje yoghurtijs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ijsjes van 100% bevroren fruit en/of halfvolle zuivel</li> <li><input type="checkbox"/> Magere of halfvolle zuivel met fruit en/of volkorengranen</li> <li><input type="checkbox"/> Smoothie-bowl van magere of halfvolle zuivel, gepureerd fruit en/of volkoren granen</li> </ul>

Betere keuze		
Weekkeuze	Dagkeuze	Schijf van Vijf
<b>Hartige snacks</b> <input type="checkbox"/> Zakje chips <input type="checkbox"/> Zakje popcorn <input type="checkbox"/> Noten met zout of suiker <input type="checkbox"/> Borrelnoten <input type="checkbox"/> (Vegetarisch) saucijzenbroodje <input type="checkbox"/> (Vegetarisch) worstenbroodje <input type="checkbox"/> Kaasbroodje <input type="checkbox"/> Ham- en/of kaascroissant	<b>Hartige snacks</b> <input type="checkbox"/> Klein uitdeelzakje zoete of zoute popcorn	<b>Hartige snacks</b> <input type="checkbox"/> Popcorn zonder zout of suiker <input type="checkbox"/> Noten, zaden of pitten zonder zout of suiker (max 25 gram) <input type="checkbox"/> Mix van noten (max 25 gram) met gedroogd fruit (max. 20 gram), zoals studentenhaver <input type="checkbox"/> Snackgroenten, zoals snoep-tomaatjes, snackkomkommer en snackpaprika <input type="checkbox"/> Gedroogde/geroosterde kikkererwten met kruiden of specerijen
<input type="checkbox"/> (Vegetarische) kroket of frikandel <input type="checkbox"/> (Vegetarische) bitterballen <input type="checkbox"/> Loempia <input type="checkbox"/> Friet uit de frituur	<input type="checkbox"/> (Vegetarische) knakworst	<input type="checkbox"/> Gebakken vis (minimaal 70% vis) <input type="checkbox"/> Garnalen <input type="checkbox"/> Friet uit de airfryer of oven zonder zout
<input type="checkbox"/> Tosti van wit brood <input type="checkbox"/> Tosti van wit/bruin brood met 48+ kaas		<input type="checkbox"/> Tosti van volkoren of bruin brood, met 30+ kaas



Hulp nodig bij het invullen? Check of jouw product in de Schijf van Vijf staat met de Voedingscentrum-app 'Kies Ik Gezond'.

### Hoeveel betere keuze\* snacks bied je op dit moment aan?

- Weinig tot geen betere keuzes
- Minder dan de helft is een betere keuze
- Ongeveer de helft is een betere keuze
- Meer dan de helft is een betere keuze
- (Bijna) alleen betere keuzes

### Hoeveel betere keuze\* snacks wil je gaan aanbieden?

- Weinig tot geen betere keuzes
- Minder dan de helft is een betere keuze
- Ongeveer de helft is een betere keuze
- Meer dan de helft is een betere keuze
- (Bijna) alleen betere keuzes

\* Betere keuzes zijn producten in de Schijf van Vijf en dagkeuzes

### Aan de slag

Welke betere keuze snacks wil je toevoegen aan je assortiment en/of welke weekkeuze snacks wil je minder aanbieden:

# 5x quick wins voor een gezonder en duurzamer snackaanbod

Hieronder vind je 5 quick wins om je aanbod snacks te verbeteren. Soms heeft een bepaalde quick win vooral gezondheidswinst, zoals het bereiden van snacks in de airfryer. En soms heeft een quick win vooral duurzaamheidswinst, zoals het aanbieden van plantaardige snacks.

Vink bij de quick wins die je al toepast 'Doen we al' aan. Pas je ze nu nog niet toe, maar misschien wel in de toekomst? Vink dan 'Willen we doen' aan. Bij de quick wins die niet aansluiten op jouw locatie kun je kiezen voor 'Niet van toepassing'.

	Doen we al	Willen we doen	N.v.t.
1 Er is volop (snack)groente en/of fruit beschikbaar en makkelijk te eten, bijvoorbeeld schoongemaakt en voorgesneden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Het aantal (verschillende soorten) weekkeuze snacks is beperkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Er worden kleine porties van weekkeuze snacks aangeboden zoals friet, snoep, chips en ijs. De kleine portie is de standaard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Minimaal één van de hartige snacks is plantaardig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Hartige snacks, zoals bitterballen en loempia's, worden in de airfryer of oven bereid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Aan de slag

Heb je één of meerdere vinkjes gezet bij 'Willen we doen'? Vul dan in met welke quick win(s) je als eerst aan de slag wil en bespreek het binnen je organisatie.

# Stappen voor gezondere en duurzamere gerechten

Kies hieronder welke stappen je kan zetten om je gerechten duurzamer en gezonder te maken. Ga bijvoorbeeld van een product buiten de Schijf van Vijf naar binnen de Schijf van Vijf of van vlees naar vegetarisch.



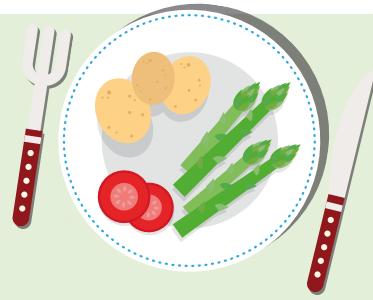
	Doen we al	Willen we doen	N.v.t.
Van witte graanproducten zoals witte pasta, rijst en wraps, naar volkoren graanproducten zoals volkorenpasta, volkorenwraps en zilvervliesrijst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van rood en bewerkt vlees zoals hamburgers, vleeswaren en worst, naar wit en onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kalkoenfilet en (extra) mager rundergehakt of vis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van vlees of kaas naar tofu, ei, noten of peulvruchten zoals bonen, linzen en kikkererwten of een kant-en-klare vleesvervanger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van een grote portie vlees, vis of kaas naar een kleine portie vlees, vis of kaas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van volle zuivel naar magere, halfvolle of light zuivel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van 48+ kaas naar 30+ kaas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van alleen dierlijke zuivel naar ook plantaardige opties zoals sojayoghurt en haverdrink.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van een dierlijk product zonder topkeurmerk naar een dierlijk product met topkeurmerk.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van hard vet of roomboter naar olie of vloeibaar vet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van producten uit de frituur naar producten uit de oven of airfryer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van groente en fruit in blik of pot met toegevoegd suiker of zout naar groente en fruit zonder toegevoegd suiker en zout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van weinig naar veel <b>klimaatvriendelijk</b> of <b>seizoens</b> groente en fruit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van gezouten noten naar ongezouten noten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### \*Topkeurmerken:

- Vlees: biologisch en/of het Beter Leven-keurmerk met 2 of 3 sterren.
- Vis: het MSC- of ASC-keurmerk.
- Kaas: biologisch en/of het Beter Leven-keurmerk of het On The Way To PlanetProof-keurmerk.
- Ei: biologisch en/of het Beter Leven-keurmerk met 2 of 3 sterren of het On The Way To PlanetProof-keurmerk.

Een beter gerecht maak je door te kiezen voor:

- Groente
  - Kleine maaltijd minimaal 75 gram
  - Grote maaltijd minimaal 150 gram
- Volkoren graanproducten, aardappelen en/of peulvruchten
- Bereid met vloeibaar bak- en braadvet of olie



Optioneel aangevuld met: vegetarisch product, vis, onbewerkt vlees (maximaal 100 gram), andere producten uit de Schijf van Vijf, maximaal twee dagkeuzes zoals 2 eetlepels saus of topping.

## Aan de slag

Heb je één of meerdere vinkjes gezet bij 'Willen we doen'? Vul dan in met welke stappen je als eerst aan de slag wil en bespreek het binnen je organisatie.

## 5x quick wins voor gezondere en duurzamere gerechten

Hieronder vind je 5 quick wins om je aanbod van gerechten te verbeteren. Soms heeft een bepaalde quick win vooral gezondheidswinst, zoals het vervangen van witte rijst voor zilvervliesrijst. En soms heeft een quick win vooral duurzaamheidswinst, zoals het aanbieden van dierlijke producten met een topkeurmerk.

Vink bij de quick wins die je al toepast 'Doen we al' aan. Pas je ze nu nog niet toe, maar misschien wel in de toekomst? Vink dan 'Willen we doen' aan. Bij quick wins die niet aansluiten op jouw locatie kun je kiezen voor 'Niet van toepassing'.

	Doen we al	Willen we doen	N.v.t.
1 Volkorenproducten zoals volkorenpasta en zilvervliesrijst zijn de standaard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Het aantal gerechten met (rood en bewerkt) vlees is beperkt en minimaal 1 gerecht is plantaardig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Plantaardige gerechten zijn goedkoper. Een dierlijk product kan worden toegevoegd voor een meerprijs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Gerechten bevatten standaard groente en/of fruit (minimaal 75 gram groente voor een kleine maaltijd, minimaal 150 gram groente bij een grote maaltijd).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Van gerechten worden verschillende porties aangeboden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Aan de slag

Heb je één of meerdere vinkjes gezet bij 'Willen we doen'? Vul dan in met welke quick win(s) je als eerst aan de slag wil en bespreek het binnen je organisatie.

# 5x quick wins om gezonde en duurzame keuzes makkelijk te maken

Hieronder vind je 5 quick wins die je gasten helpen om gezondere en duurzamere keuzes te maken op jouw locatie. Hoe meer quick wins, hoe gemakkelijker het wordt voor je gasten om gezond en duurzaam te kiezen.

Soms geeft een bepaalde quick win vooral gezondheidswinst, denk aan het goedkoper aanbieden van een betere keuze zoals fruit. En soms heeft een quick win vooral duurzaamheidswinst, zoals het promoten van bepaalde plantaardige producten.

Vink bij de quick wins die je al toepast 'Doen we al' aan. Pas je ze nu nog niet toe, maar misschien wel in de toekomst? Vink dan 'Willen we doen' aan. Bij de quick wins die niet aansluiten op jouw locatie kun je kiezen voor 'Niet van toepassing'.



	Doen we al	Willen we doen	N.v.t.
1 Op de balie, bij de kassa en in automaten staan betere keuzes* op opvallende plaatsen. Bijvoorbeeld op ooghoogte, vooraan of op een verhoging.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Betere keuzes zijn volop aanwezig op de menukaart en/of prijslijst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Betere keuzes zijn goedkoper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Acties, zoals promoties en reclame, worden vooral gedaan op: <ul style="list-style-type: none"><li>• Betere keuzes</li><li>• Plantaardige producten</li></ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5 Als een sponsor eten of drinken weggeeft of verkoopt, dan is dat een betere keuze.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Betere keuzes zijn producten in de Schijf van Vijf en dagkeuzes.

## Aan de slag

Heb je vinkjes gezet bij 'Willen we doen'? Beschrijf hiernaast met welke quick wins je als eerst aan de slag wil en bespreek het binnen je organisatie.



# 5x quick wins om voedselverspilling te verminderen

Hieronder vind je 5 quick wins die helpen om voedselverspilling op jouw locatie tegen te gaan. Voedselverspilling voorkomen levert duurzaamheidswinst op, is beter voor het milieu en het bespaart geld. Het doel in Nederland is om 50% minder voedsel te verspillen in 2030. Als aanbieder van eten en drinken kun je verschil maken.

Vink bij de quick wins die je al toepast 'Doen we al' aan. Pas je ze nu nog niet toe, maar misschien wel in de toekomst? Vink dan 'Willen we doen' aan. Bij de quick wins die niet aansluiten op jouw locatie kun je kiezen voor 'Niet van toepassing'.



	Doen we al	Willen we doen	N.v.t.
1 Voedselverspilling wordt gemeten en intern besproken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 De inkoop en/of hoeveelheid van verse producten wordt aangepast aan de omstandigheden, zoals het weer, vakanties en einde van de pauze of werkdag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Reststromen worden verwerkt in gerechten als soep, salade, quiche, omelet of croutons.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Producten worden (zo veel mogelijk) gebruikt vóór het verstrijken van de houdbaarheidsdatum, door o.a. de voorraad regelmatig te checken en nieuwe producten achter oude te zetten. Bij producten met een 'tenminste houdbaar tot'-datum (THT), zoals zuivel, pasta, zoet beleg, wordt eventueel de 'kijk, ruik en proef'-methode gehanteerd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Producten waarvan de houdbaarheidsdatum bijna verstrijkt en/of beperkt houdbare verse producten worden richting sluitingstijd met minimaal 25% korting aangeboden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Aan de slag

Heb je vinkjes gezet bij 'Willen we doen'? Beschrijf met welke quick wins je als eerst aan de slag wil en bespreek het binnen je organisatie.

