Schoolkantine CHALLENGE

De 5 G's voor de beste snack

Bedenk en bereid een lekkere, gezonde en betaalbare snack die in jouw eigen schoolkantine niet mag ontbreken! Een goede snack heeft aandacht voor de 5 G's: Genieten, Goedkoop, Gezond, Gemak en Groen.

Genieten

Je geniet van een snack als die goed smaakt. Maar dat is echt niet het enige wat telt. Een snack moet er bijvoorbeeld ook aantrekkelijk uitzien en lekker ruiken. Proeven doe je met al je zintuigen.

TIP: Laat je snack zien aan je klasgenoten, vrienden en ouders en vraag wat zij ervan vinden. Vergeet ook de kantinebeheerder niet!

Goedkoop

Hoeveel geld zou jij willen uitgeven voor een snack in de kantine? Bereken de kosten van de ingrediënten en de bereiding om te weten of je snack binnen deze verkoopprijs past. Je wil natuurlijk geen verlies maken als kantinebeheerder. Laat via deze berekening zien dat jouw snack een betaalbare optie is voor jouw medeleerlingen én voor de kantinebeheerder.

TIP:
Overleg met de kantinebeheerder over realistische kosten en verkoopprijzen.

Gezond

Een goede snack geeft je niet alleen energie, maar ook nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, vezels en vitaminen. Gebruik hiervoor de Betere Keuze uit de *Richtlijnen Eetomgeving voor Scholen* van het Voedingscentrum. Zo zorg je ervoor dat het past binnen een gezonde én duurzame schoolkantine.

TIPS:

- Groenten en fruit zijn altijd goed!
- Kies zoveel mogelijk voor volkoren, bijvoorbeeld brood, wraps of pizza van volkoren meel.
- Gebruik niet teveel producten met toegevoegd suiker. En suiker = suiker, ook wanneer het in honing of vruchtensap zit.
- Voorkom veel toegevoegd zout, kies eerder voor kruiden als smaakmaker.
- Ga je bakken: gebruik dan zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten zoals halvarine of olie.
- Als je zuivel gebruikt zoals melk, yoghurt of kaas, kies dan voor een magere of halfvolle variant zoals 30+ kaas of kies voor plantaardig zoals sojamelk.

Schoolkantine CHALLENGE

De vijf G's voor de beste snack

Gemak

Om de snack in een kantine te verkopen, moet deze makkelijk in grote hoeveelheden te maken zijn en natuurlijk ook makkelijk gegeten kunnen worden. Denk daarbij aan de houdbaarheid en de voedselveiligheid. Hoe moeten de ingrediënten of het eindproduct worden bewaard en hoelang blijft het goed? En hoe kun je het eten? Zo los uit de hand of heb je een lepel, vork of servet nodig?

TIP: Kies voor ingrediënten die gemakkelijk verkrijgbaar zijn en houd het recept zo simpel mogelijk.

Groen

Wat is de invloed van onze voedselkeuzes op klimaat & milieu en mens & dier. Ofwel, kun je bij de snack rekening houden met duurzaamheid? Dit is best ingewikkeld. Daarom volgen hier wat handige tips:

TIPS:

- Kies meer plantaardig en minder vlees en zuivel, werk bijvoorbeeld met basisproducten als peulvruchten, noten of eieren.
- Kies lokale ingrediënten. Hoe dichterbij hoe beter. Bespaar op voedselkilometers, dus let op waar alle ingrediënten vandaan komen.
- Kies ingrediënten uit het seizoen: gebruik een groente- en fruitkalender om te weten wat er elke maand vers van het land komt. Daarnaast zijn bewaargroenten en -fruit uit Nederland (peen, uien, aardappels, appels en peren etc.) een prima aanvulling wanneer het seizoen wat minder te bieden heeft.
- Voorkom verspilling, koop en kook op maat. En bedenk wat je gaat doen met het restant dat niet is verkocht.
- Tot slot: let op de top 10 aan voedselkeurmerken. Ze stellen hoge eisen aan milieu, eerlijke handel en dierenwelzijn en hun controle is goed. Het gaat dan bijvoorbeeld om producten met het EKO keurmerk voor biologische producten, of het Beter Leven keurmerk voor dierenwelzijn.

Misschien denk je als je al deze informatie leest: het is onmogelijk om met alle G's tegelijk rekening te houden... Mogelijk lukt dat niet voor 100%, maar gelukkig gaan verschillende G's goed samen. Zo is een gezonde keuze ook vaak een duurzame keuze. Ook is een gemakkelijk te bereiden product, dat niet te veel ingewikkelde ingrediënten bevat, vaak goedkoper.

TIP: *is je snack af? Loop dan nog even alle G's na. Vaak kan je nog iets kleins aanpassen of veranderen. En dat maakt jouw snack nog duurzamer, gezonder of lekkerder.*

Veel succes met het bedenken, testen en verbeteren van jouw ideale snack! We zijn benieuwd naar jullie ideeën!

Al sinds 2003 zijn honderden scholen aan de slag met het gezonder maken van hun schoolkantine volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Daarmee maken ze het de jeugd in Nederland makkelijker om gezonde keuzes te maken. Doet jullie school ook mee?
gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl

GEZONDE DE GEWONE SCHOOLKANTINE

eerlijk over eten Voedingscentrum

Jong Leren Eten ondersteunt kinderopvang, basisonderwijs en voortgezet onderwijs die met voedselactiviteiten aan de slag willen.
www.jonglereneten.nl

JONG LEREN ETEN