

Voorwaarden gezonde voeding.



# Pakket 1: Verse soep met bruin brood.

- **Groentesoep:**

- 400 g groenten per liter soep, [seizoensgroenten](#), bij voorkeur vers eventueel diepvries, geen blikgroenten, al dan niet gemixt.
- Volledig vegetarisch (geen vlees- of visbouillon).
- Voor op smaak te brengen een beperkte hoeveelheid zout, maar wel kruiden; de soep is gluten- en lactosevrij.
- Warm geleverd in herbruikbare containers, in het kader van corona kan het zijn dat er gevraagd wordt om een container per 1 à 2 klassen te leveren indien de kinderen in de klas moeten eten.
- 250 ml voor een kleuter, 300 ml voor een kind uit de lagere school.

# *Pakket 1: Verse soep met bruin brood.*

- **Bruin brood:**

- Vers vezelrijk bruin brood op basis van gist
- Voor 3-6 jarigen: 2 -4 sneden van 30 gr., voor 6-12 jarigen: 4 -6 sneden van 30 gr.).
- Eventueel gluten- en/of lactosevrij brood.

# Pakket 2: Gezonde boterham.

- **Gesmeerde vezelrijke bruine boterhammen:**
  - Brood op basis van gist.
  - Met seizoensgroenten belegd: sla, tomaten, worteltjes, komkommers, waarvan de helft per portie met jonge kaas, de andere helft met ook vegetarisch beleg zoals eieren, groentespreads, humus, notenspread, ....
  - Max. 5 gr margarine per snede brood.
  - Voor 3-6 jarigen: 2 -4 sneden van 30 gr., voor 6-12 jarigen: 4 -6 sneden van 30 gr.
  - Een **apart aanbod** voorzien **bij allergieën en intoleranties** zoals bijvoorbeeld gluten en/of lactose.

# Pakket 3: Gezond tussendoortje.

- Fruit: Seizoensfruit (zie [seizoenskalender Velt](#) - seizoen in het land van herkomst)
- Noten: ongezouten!
- Gedroogd fruit.
- Melkproducten: zonder toegevoegde suikers of gezoet met vers fruit.
- Je volgt hiervoor de richtlijnen van Gezond Leven: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Naar-een-evenwichtig-aanbod-van-tussendoortjes-BASIS-en-SECUNDAIR.pdf>

# Pakket 4: Warme vegetarische maaltijd

- Je volgt de **richtlijnen van het Vlaams Instituut Gezond Leven**. ["Gids: Richtlijnen voor Vlaamse Scholen over schoolmaaltijden"](#)
- Een vegetarische maaltijd wordt hierbij beschouwd als volwaardig wanneer ze voorziet in voldoende "vleesvervangende" eiwitbronnen. Voorbeelden van goede plantaardige eiwitbronnen zijn seitan, tofu, peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten), quorn, noten, veggieburgers op basis van voorgaande producten of soja, enzovoort.
- Er moeten ook voldoende groenten en voldoende koolhydraten in een volwaardige maaltijd aanwezig zijn:

	3 tot 6 jaar	6 tot 12 jaar
Aardappelen	50 tot 200 gr	210 tot 280 gr
Volkoren deegwaren (gekookt)	idem	idem
Volkoren couscous (gekookt)	idem	idem
Volkoren rijst (gekookt)	40 tot 160 gr	160 tot 220 gr
Groenten	100 tot 150 gr	250 tot 300 gr
Eieren	30 tot 45 gr	75 tot 100gr
Tofoe	75 gr tot 110 gr	75 gr tot 100 gr
Tempé	50 tot 75 gr	75 tot 100 gr
Noten of zadenpasta	30 gr	30 gr
Gare peulvruchten	125 gr -150 gr	150 gr
MYCROPROTEINE	75 gr tot 110 gr	75 gr -110 gr
Seitan	50 tot 75 gr	75 gr tot 100 gr
Vloeibare margarine of plantaardige olie (m.u.v. kokosolie of palmolie)	Max 1 eetlepel	Max 1 eetlepel