

# 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> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Zakje chips</li> <li><input type="checkbox"/> Zakje popcorn</li> <li><input type="checkbox"/> Noten met zout of suiker</li> <li><input type="checkbox"/> Borrelnoten</li> <li><input type="checkbox"/> (Vegetarisch) saucijzenbroodje</li> <li><input type="checkbox"/> (Vegetarisch) worstenbroodje</li> <li><input type="checkbox"/> Kaasbroodje</li> <li><input type="checkbox"/> Ham- en/of kaascroissant</li> </ul>	<b>Hartige snacks</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Klein uitdeelzakje zoete of zoute popcorn</li> </ul>	<b>Hartige snacks</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Popcorn zonder zout of suiker</li> <li><input type="checkbox"/> Noten, zaden of pitten zonder zout of suiker (max 25 gram)</li> <li><input type="checkbox"/> Mix van noten (max 25 gram) met gedroogd fruit (max. 20 gram), zoals studentenhaver</li> <li><input type="checkbox"/> Snackgroenten, zoals snoep-tomaatjes, snackkomkommer en snackpaprika</li> <li><input type="checkbox"/> Gedroogde/geroosterde kikkererwten met kruiden of specerijen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> (Vegetarische) kroket of frikandel</li> <li><input type="checkbox"/> (Vegetarische) bitterballen</li> <li><input type="checkbox"/> Loempia</li> <li><input type="checkbox"/> Friet uit de frituur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> (Vegetarische) knakworst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gebakken vis (minimaal 70% vis)</li> <li><input type="checkbox"/> Garnalen</li> <li><input type="checkbox"/> Friet uit de airfryer of oven zonder zout</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tosti van wit brood</li> <li><input type="checkbox"/> Tosti van wit/bruin brood met 48+ kaas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tosti van volkoren of bruin brood, met 30+ kaas</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\* 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.