

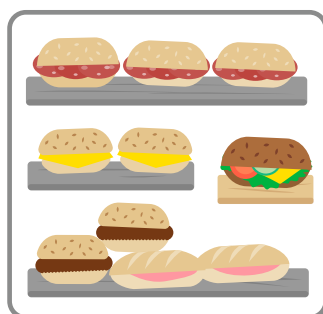
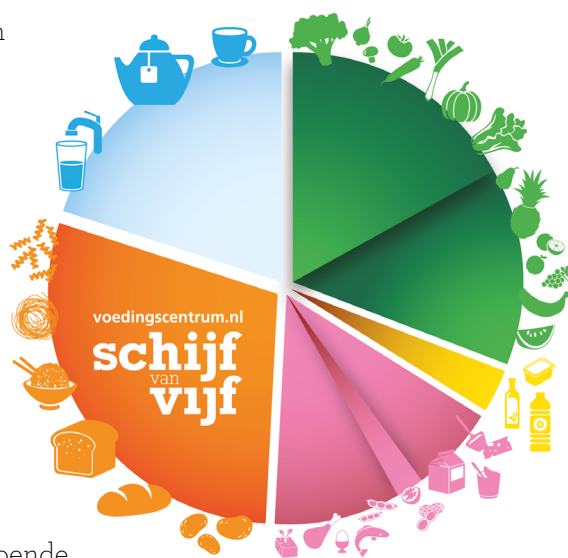
# WERKEN AAN EEN GEZONDERE EN DUURZAMERE EETOMGEVING

# Checklist Richtlijn Eetomgevingen

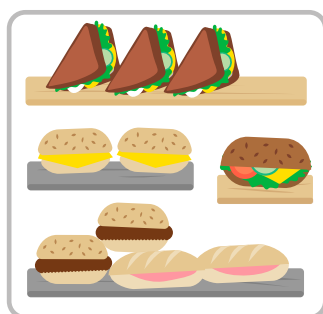
Help mensen om gezonder en duurzamer te kiezen! Hoe? Door je aanbod stap voor stap aan te passen richting de Schijf van Vijf en de gezondere en duurzamere keuzes opvallend te presenteren. Met deze tool breng je jullie aanbod en gebruikte presentatietechnieken in kaart. Bepaal op basis daarvan je ambitie.

## HOE WERKT DEZE CHECKLIST?

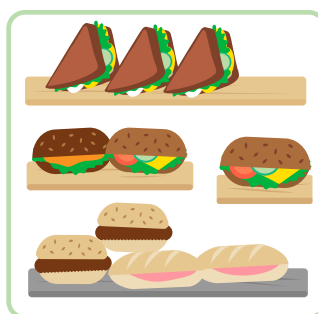
1. Vul de checklist in, dit hoeft alleen voor de productcategorieën en presentatietechnieken die voor jullie van toepassing zijn.
2. Hebben jullie meerdere uitgiftepunten? Denk aan een restaurant, koffi corner, bar, kiosk of kraam. Vul dan per uitgiftepunt deze checklist in (dat wil zeggen: de relevante onderdelen). Is dit te veel in één keer? Onze tip: begin met de meest opvallende, bestverkopende uitgiftepunten!
3. Hebben jullie een of meerdere automaten met bijvoorbeeld dranken of snacks? Vul de verhouding van het aanbod van je automaat dan alleen in bij het checklist-onderdeel Automaten. Om te zien wat gezonde keuzes zijn kun je bij de productcategorieën kijken.
4. De checklist geeft je grofweg een idee over de verhouding gezond/ongezond. Je hoeft je producten niet exact te tellen, een globale inschatting van de verhouding gezond/ongezond is voldoende om vervolgstappen te bepalen. Maar wil je tóch tellen? Dat kan. Gebruik dan onze tel-hulp die je vindt in deze checklist.
5. Bepaal na het invullen van de checklist je volgende stap: hoe schuiven jullie op richting de Schijf van Vijf? Pak het stap voor stap aan, het hoeft niet gelijk perfect.



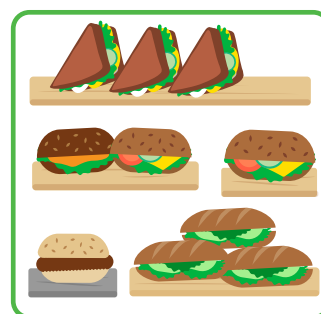
☐ (Bijna) geen  
gezondere keuzes



☐ Minder dan de helft is  
een gezondere keuze



☐ Meer dan de helft is  
een gezondere keuze



☐ (Bijna) alleen  
gezondere keuzes

In deze checklist (kijk wat voor jou van toepassing is)

## AANBOD:

- Welk eten en/of drinken bied je aan in de volgende productcategorieën?
  - Dranken
  - Snacks
  - Belegde broodjes
  - Losse broodsoorten
  - Los beleg
  - Gerechten
- Wat bied je aan in automaten?



### Gezond eten draagt bij aan een beter milieu

We vragen bij sommige productcategorieën of je ook vegetarische of plantaardige producten aanbiedt. Meer plantaardig eten is namelijk gezond én goed voor het milieu. En wist je dat je ook door minder snacks en zoete dranken aan te bieden goed bezig bent voor het milieu? Bijvoorbeeld fruit of kraanwater kost namelijk minder energie om te produceren dan snoep of frisdrank.

## PRESENTATIE:

- Opvallende plaatsen
- Presentatie- en verkooptechnieken
- Beeld- en reclamemateriaal en sponsoring

## VOORKOM VOEDSELVERSPILLING:

- Check welke maatregelen je inzet om voedselverspilling te verminderen.

**Aan de slag!**

# AANBOD:

## WELK ETEN EN/OF DRINKEN BIED JE UITGESTALD AAN?

1. In een gezondere eetomgeving bied je water, en groente of fruit aan. Doen jullie dat al?

|                                  | Nee                      | Ja                       |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kraanwater                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Watertap                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Flesjes water                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verse (snack)groente en/of fruit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. Bekijk je aanbod per productcategorie

Let op! Reken bij het aanbod alles mee wat je hebt uitgestald, in het schap hebt en op de menukaart hebt staan. Denk ook aan de verhoudingen. Heb je bijvoorbeeld 10 bananen en 5 zakjes chips? Dan is je gezonde aanbod dus twee keer zo groot als het ongezonde aanbod, en niet gelijk.



We maken onderscheid tussen:

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



### Criteria voor een dagkeuze

Een dagkeuze bevat per verpakkingseenheid/portie maximaal 75 kcal, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout. Bij koffie en thee geldt daarbij: geen suiker of alcohol.

- Voor frisdranken en sappen bevat een dagkeuze maximaal 4 kcal per 100 milliliter en per portie maximaal 1,7 gram verzadigd vet, 0,5 gram zout en geen alcohol.

Maaltijden: maximaal 2 dagkeuzes.

Lees meer op [www.voedingscentrum.nl/gezonderekeuzes](http://www.voedingscentrum.nl/gezonderekeuzes)

# DRANKEN



Welke dranken bied je aan? Bijvoorbeeld...

## Dit zijn de gezondere keuzes

| Weekkeuze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dagkeuze                                                                                                                                                                                                          | Schijf van Vijf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Water, koffie, thee</p> <p><input type="checkbox"/> Koffie met suiker</p> <p><input type="checkbox"/> Koffie met kofficreamers</p> <p><input type="checkbox"/> Thee met suiker</p> <p>Zuiveldranken</p> <p><input type="checkbox"/> Volle melk</p> <p><input type="checkbox"/> Chocolademelk</p> <p><input type="checkbox"/> Smoothies met zuivel en fruit of groente</p> <p>Frisdranken en sappen</p> <p><input type="checkbox"/> Suikerhoudende frisdranken</p> <p><input type="checkbox"/> (Verse)(fruit)sappen</p> <p><input type="checkbox"/> Energie- en sportdranken</p> <p><input type="checkbox"/> Smoothies</p> <p>Bier, wijn, sterke drank</p> <p><input type="checkbox"/> Bier</p> <p><input type="checkbox"/> Wijn</p> <p><input type="checkbox"/> Sterke drank</p> <p><input type="checkbox"/> Alcoholvrije varianten (0.0)</p> | <p>Water, koffie, thee</p> <p><input type="checkbox"/> Koffie met volle melk zoals cappuccino, café latte</p> <p>Zuiveldranken</p> <p>Frisdranken en sappen</p> <p><input type="checkbox"/> Frisdranken light</p> | <p><input type="checkbox"/> Water</p> <p><input type="checkbox"/> Thee zonder suiker</p> <p><input type="checkbox"/> Koffie zonder suiker</p> <p><input type="checkbox"/> Magere melk</p> <p><input type="checkbox"/> Halfvolle melk</p> <p><input type="checkbox"/> Plantaardige dranken zoals sojadranken</p> <p><input type="checkbox"/> (Mineraal)water met een smaakje en/of koolzuur (prik)</p> |

### Tel-hulp

Hoeveel ongezondere dranken bied je uitgesteld aan

Hoeveel gezondere dranken bied je uitgesteld aan:

|                                     |                                             |                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Water, koffie, thee                 | 1-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-50 51-99 >100 | 1-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-50 51-99 >100 |
| Zuiveldranken                       | 1-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-50 51-99 >100 | 1-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-50 51-99 >100 |
| Frisdranken, sappen, energiedranken | 1-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-50 51-99 >100 | 1-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-50 51-99 >100 |
| Bier, wijn, sterke drank            | 1-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-50 51-99 >100 |                                             |

## CONCLUSIE

Bied je weinig of veel gezondere dranken aan?

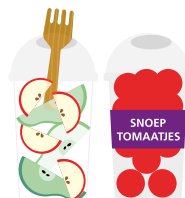
☐ (Bijna) geen gezondere keuzes
 ☐ Minder dan de helft is een gezondere keuze
 ☐ Meer dan de helft is een gezondere keuze
 ☐ (Bijna) alleen gezondere keuzes

Als je alcohol verkoopt, bied je dan ook een alcoholvrije (0.0) variant aan?

☐ Geen 0.0 variant
 ☐ We bieden ook een 0.0 variant aan

# SNACKS

Welke snacks bied je aan?



## Dit zijn de gezondere keuzes

| Weekkeuze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dagkeuze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Schijf van Vijf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zoete of hartige snacks, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Gevulde koeken, stroopwafels, andere koeken</li><li><input type="checkbox"/> Zakje snoep</li><li><input type="checkbox"/> (Muesli) repen</li><li><input type="checkbox"/> Taart en gebak</li><li><input type="checkbox"/> Chips, popcorn</li><li><input type="checkbox"/> Pannenkoeken of poffertjes van (witte) bloem</li><li><input type="checkbox"/> Roomijs</li><li><input type="checkbox"/> Friet</li><li><input type="checkbox"/> Bladerdeeg- en frituursnacks</li></ul> <p><input type="checkbox"/> Kleinere portiegroottes van weekkeuzes. Bijvoorbeeld van taart, friet of ijs</p> | <p>Die voldoet aan de dagkeuze criteria, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Klein zakje snoepjes</li><li><input type="checkbox"/> Kleine mueslireep</li><li><input type="checkbox"/> Waterijsje</li></ul> <p>Kleine gerechten met Schijf van Vijf-producten, eventueel met 1 of 2 dagkeuzes, zoals een eetlepel saus of 1 gram (mespuntje) zout. Voorbeelden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Snackgroenten (Schijf van Vijf), eventueel met een dipsausje op basis van halfvolle zuivel met kruiden of mayonaise (dagkeuze)</li><li><input type="checkbox"/> Een bruine tosti met 30+ kaas en tomaat (Schijf van Vijf), eventueel met een lepel ketchup (dagkeuze)</li><li><input type="checkbox"/> Een stuk groente-omelet (Schijf van Vijf), eventueel met een snufje zout (dagkeuze)</li><li><input type="checkbox"/> Halfvolle yoghurt met fruit en ongezoeten noten (Schijf van Vijf), eventueel met en een lepel honing (dagkeuze)</li><li><input type="checkbox"/> Verse groentesoep met geraspte 30+ kaas (Schijf van Vijf), eventueel met een mespuntje van een bouillonblokje (dagkeuze)</li><li><input type="checkbox"/> Friet uit de oven of airfryer (Schijf van Vijf), met eventueel een snufje zout (dagkeuze) of een lepel frietsaus (dagkeuze)</li></ul> | <p>Alternatieven met 100% Schijf van Vijf-producten, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Snackgroenten</li><li><input type="checkbox"/> Stuk fruit of fruitsalade</li><li><input type="checkbox"/> Popcorn zonder zout of suiker</li><li><input type="checkbox"/> Een portie (20g) gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker, zoals rozijnen, dadels en pruimen</li><li><input type="checkbox"/> Noten, zaden of pitten zonder zout of suiker (max 25 gram)</li><li><input type="checkbox"/> IJsjes van 100% bevroren fruit en/of halfvolle zuivel</li></ul> |

Tel-hulp

Hoeveel ongezondere producten/  
verpakkingen bied je uitgesteld aan

Hoeveel gezondere producten/  
verpakkingen bied je uitgesteld aan

|                              |                               |                                |                                |                                |                                |                                |                               |                              |                               |                                |                                |                                |                                |                                |                               |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1-5 | <input type="checkbox"/> 6-10 | <input type="checkbox"/> 11-15 | <input type="checkbox"/> 16-20 | <input type="checkbox"/> 21-30 | <input type="checkbox"/> 31-50 | <input type="checkbox"/> 51-99 | <input type="checkbox"/> >100 | <input type="checkbox"/> 1-5 | <input type="checkbox"/> 6-10 | <input type="checkbox"/> 11-15 | <input type="checkbox"/> 16-20 | <input type="checkbox"/> 21-30 | <input type="checkbox"/> 31-50 | <input type="checkbox"/> 51-99 | <input type="checkbox"/> >100 |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|

## CONCLUSIE

Bied je weinig of veel gezondere snacks?

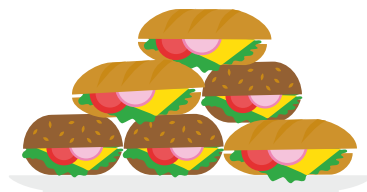
- ☐ Vooral weekkeuzes      ☐ Minder dan de helft is een gezondere keuze      ☐ Meer dan de helft is een gezondere keuze      ☐ Vooral gezondere keuzes

Als je weekkeuzes verkoopt, bied je dan ook kleinere porties daar van aan?

- ☐ Geen kleinere porties van weekkeuzes      ☐ Wel kleinere porties van weekkeuzes

# BELEGDE BROODJES

Een gezonder belegd broodje...



...bevat deze onderdelen:

- ☐ Volkoren- of bruinbrood
- ☐ Belegd met (combinaties van) groente, fruit, licht zuivelspread, vis, 30+ kaas, mozzarella, ei, 100% pindakaas of notenpasta
- ☐ Margarine of halvarine uit een kuipje (mag je ook los aanbieden) en/of bereid met vloeibaar bak- en braadvet

en eventueel aangevuld met:

- ☐ Eén dagkeuze. Denk aan bijvoorbeeld:  
Maximaal 1 eetlepel topping, saus, broodsalade (zoals selleriesalade) of hummus  
1 plakje ham of kipfilet, of combinaties (zoals ½ plakje ham en stukjes augurk)  
Maximaal 0,5 gram (snufje) toegevoegd zout

Tel-hulp

Hoeveel ongezonere belegde broodjes  
bied je uitgestald aan

Hoeveel gezondere belegde broodjes  
bied je uitgestald aan

1-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-50 51-99 >100

1-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-50 51-99 >100

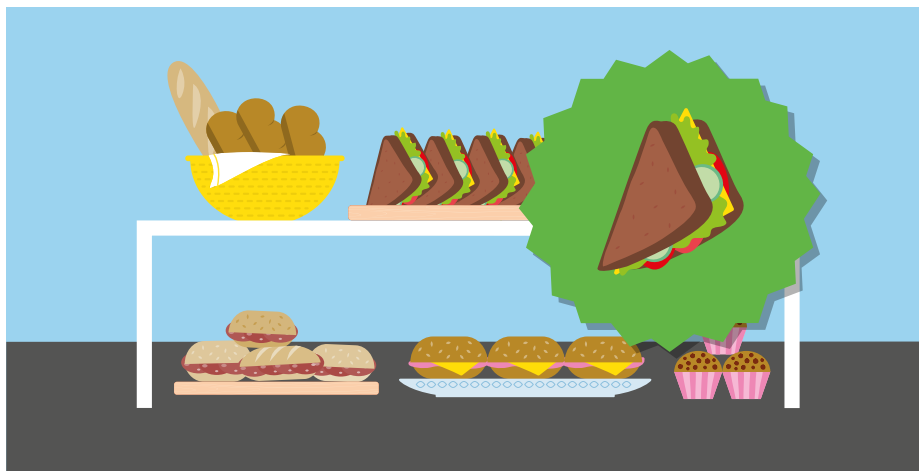
## CONCLUSIE

Bied je weinig of veel gezondere belegde broodjes aan?

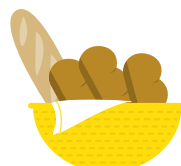
- ☐ (Bijna) geen gezondere keuzes
- ☐ Minder dan de helft is een gezondere keuze
- ☐ Meer dan de helft is een gezondere keuze
- ☐ (Bijna) alleen gezondere keuzes

Meer plantaardig eten is gezond en goed voor het milieu. Bied je ook vegetarische broodjes aan, zonder vlees of met alleen plantaardig beleg?

- ☐ Geen keuze zonder vlees en/of geen plantaardige keuze
- ☐ Ten minste één keuze zonder vlees en/of een plantaardige keuze
- ☐ Meer dan de helft is een keuze zonder vlees en/of een plantaardige keuze



# LOSSE BROODSOORTEN



Welke losse broodsoorten bied je zichtbaar aan?

Dit zijn de gezondere keuzes

| Weekkeuze                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dagkeuze                                                                                                                                                                                                                 | Schijf van Vijf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Witte harde of zachte bolletjes of broodjes<br><input type="checkbox"/> Krentenbol<br><input type="checkbox"/> Croissant<br><input type="checkbox"/> Wraps van (witte) bloem<br><input type="checkbox"/> Wit Turks brood<br><input type="checkbox"/> Bagels | <input type="checkbox"/> Witte boterham<br><input type="checkbox"/> Sneetje wit stokbrood<br><input type="checkbox"/> Beschuit<br><input type="checkbox"/> Cracker van tarwebloem<br><input type="checkbox"/> Rijstwafel | <input type="checkbox"/> Bruine en volkoren boterhammen en broodjes (zoals harde en zachte bolletjes, stokbrood, triangel, pistolet, Turks brood)<br><input type="checkbox"/> Volkoren crackers<br><input type="checkbox"/> Volkoren pitabrood<br><input type="checkbox"/> Meergranen rijstwafels<br><input type="checkbox"/> Volkoren wraps |

Tel-hulp

Hoeveel ongezondere losse broodsoorten bied je uitgestald aan

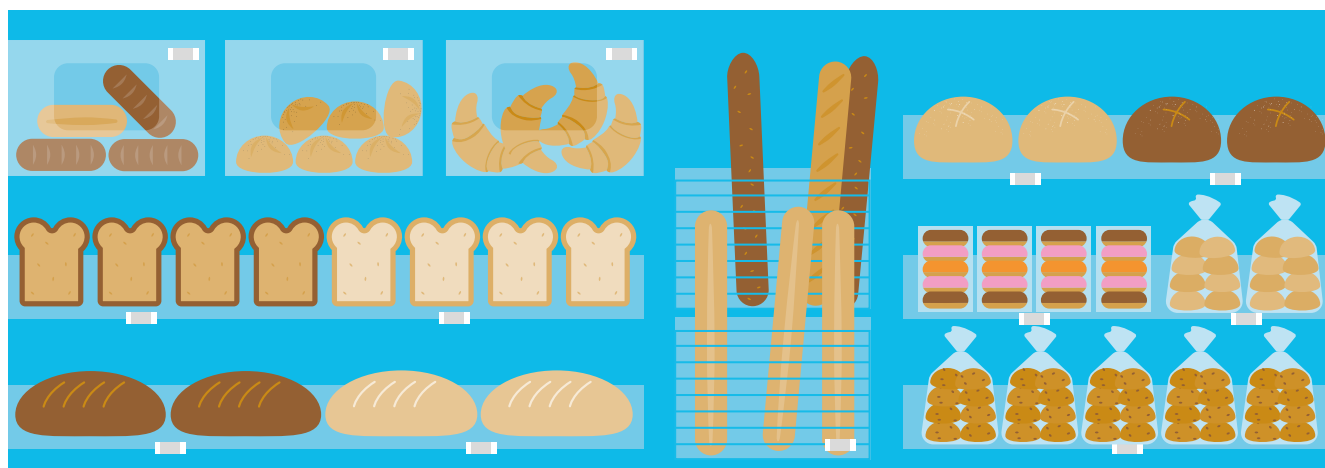
Hoeveel gezondere losse broodsoorten bied je uitgestald aan

|     |      |       |       |       |       |       |      |     |      |       |       |       |       |       |      |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 1-5 | 6-10 | 11-15 | 16-20 | 21-30 | 31-50 | 51-99 | >100 | 1-5 | 6-10 | 11-15 | 16-20 | 21-30 | 31-50 | 51-99 | >100 |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|

## CONCLUSIE

Bied je weinig of veel gezondere broodsoorten aan?

☐ Alleen weekkeuzes
 ☐ Minder dan de helft is een gezondere keuze
 ☐ Meer dan de helft is een gezondere keuze
 ☐ (Bijna) alleen gezondere keuzes



## LOS BELEG



### Dit zijn de gezondere keuzes

| Weekkeuze                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dagkeuze                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Schijf van Vijf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bewerkt en vet vlees zoals<br>- Salami en rauwe ham,<br>(braad)worst<br>- Gehaktbal en hamburger<br>- Shoarma<br>- Kroket en frikadel<br><input type="checkbox"/> Brie, 48+ kaas, feta<br><input type="checkbox"/> Pindakaas met zout of suiker<br><input type="checkbox"/> Chocoladepasta | <input type="checkbox"/> Hummus<br><input type="checkbox"/> Hagelslag<br><input type="checkbox"/> Vruchtenspread, jam,<br>appelstroop, honing<br><input type="checkbox"/> 1 plakje ham, kipfilet, boterham-<br>worst, kalkoenfilet (vleeswaren)<br><input type="checkbox"/> 1 knakworstje, 1 falafelballetje | <input type="checkbox"/> Groente zoals sla, tomaat,<br>paprika, aubergine<br><input type="checkbox"/> Fruit zoals aardbei, banaan,<br>ananas<br><input type="checkbox"/> Vis zoals makreel, sardines,<br>(gerookte) zalm<br><input type="checkbox"/> 100% pindakaas, notenpasta<br><input type="checkbox"/> Ei (gekookt, omelet)<br><input type="checkbox"/> 20+ / 30+ kaas, mozzarella,<br>geitenkaas, light zuivelspread<br><input type="checkbox"/> 100% groente- en fruitspread |

#### Tel-hulp

Hoeveel ongezonere losse  
belegsoorten bied je uitgestald aan

☐ 1-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16-20 ☐ 21-30 ☐ 31-50 ☐ 51-99 ☐ >100

Hoeveel gezondere losse  
belegsoorten bied je uitgestald aan

☐ 1-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16-20 ☐ 21-30 ☐ 31-50 ☐ 51-99 ☐ >100

## CONCLUSIE

Bied je weinig of veel gezond los beleg aan?

- ☐ (Bijna) geen  
gezondere keuzes      ☐ Minder dan de helft is  
een gezondere keuze      ☐ Meer dan de helft is  
een gezondere keuze      ☐ (Bijna) alleen  
gezondere keuzes

Meer plantaardig eten is gezond en goed voor het milieu. Bied je ook vegetarisch of plantaardig beleg aan?

- ☐ Geen vegetarische  
of plantaardige  
keuze      ☐ Ten minste één  
vegetarische of  
plantaardige keuze      ☐ Meer dan de helft is  
een vegetarische of  
plantaardige keuze

# GERECHTEN

Denk aan alle type gerechten die je aanbiedt voor de verschillende maaltijdmomenten gedurende de dag, zoals koude en warme gerechten, soepen, salades, voorgerechten en toetjes. We maken onderscheid tussen kleine en hoofdmaaltijden, en bij-, voor- en nagerechten.

## Een kleine gezondere maaltijd...

...bevat deze onderdelen:

- ☐ Minimaal 75 gram groente
- ☐ Volkoren graanproducten, zoals volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkoren bulgur, volkoren couscous, volkoren quinoa, en volkorenbrood
- En/of:  
Aardappelen
- En/of:  
Peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen
- ☐ Bereid met vloeibaar bak- en braadvet of olie.

en eventueel aangevuld met:

- ☐ Vis
- Of:  
Een vegetarisch product zoals peulvruchten, tofu, tempé, ei, noten en vegetarische burgers, reepjes, balletjes<sup>1</sup>
- Of:  
Mager vlees<sup>2</sup>
- ☐ Eén of twee dagkeuzes, denk aan maximaal 2 eetlepels saus of topping of maximaal 1 gram (mespuntje) toegevoegd zout

## Een gezondere hoofdmaaltijd...

...bevat deze componenten:

- ☐ Minimaal 150 gram groente
- ☐ Volkoren graanproducten, zoals volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkoren bulgur, volkoren couscous, volkoren quinoa, en volkorenbrood
- En/of:  
Aardappelen
- En/of:  
Peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen
- ☐ Bereid met vloeibaar bak- en braadvet of olie.
- ☐ Vis
- Of:  
Een vegetarisch product zoals peulvruchten, tofu, tempé, ei, noten en vegetarische burgers, reepjes, balletjes<sup>1</sup>
- Of:  
Mager vlees<sup>2</sup>

en eventueel aangevuld met:

- ☐ Eén of twee dagkeuzes, denk aan maximaal 2 eetlepels saus of topping of maximaal 1 gram (mespuntje) toegevoegd zout

<sup>1</sup> Producten die voldoende ijzer ( $\geq 0,8$  mg/100 g), vitamine B12 ( $\geq 0,24$  mcg/100 g) en/of vitamine B1 ( $\geq 0,06$  mg/100 g) en eiwit ( $\geq 20$  en%) bevatten en niet te veel zout ( $\leq 1,125$  g/100 g)

<sup>2</sup> Onbewerkt, zoals kip, varkens- en runderlappen en (extra) mager gehakt

## Gezondere bij-, voor-, en nagerechten...

...bestaan uit:

☐ Schijf van Vijf-producten

en eventueel aangevuld met:

☐ Eén of twee dagkeuzes



## CONCLUSIE

Bied je weinig of veel gezondere maaltijden/gerechten aan?

Kleine maaltijden

☐ (Bijna) geen  
gezondere keuzes

☐ Minder dan de helft is  
een gezondere keuze

☐ Meer dan de helft is  
een gezondere keuze

☐ (Bijna) alleen  
gezondere keuzes

Hoofdmaaltijden

☐ (Bijna) geen  
gezondere keuzes

☐ Minder dan de helft is  
een gezondere keuze

☐ Meer dan de helft is  
een gezondere keuze

☐ (Bijna) alleen  
gezondere keuzes

Bij-, voor- en nagerechten

☐ (Bijna) geen  
gezondere keuzes

☐ Minder dan de helft is  
een gezondere keuze

☐ Meer dan de helft is  
een gezondere keuze

☐ (Bijna) alleen  
gezondere keuzes

Meer plantaardig eten is gezond en goed voor het milieu. Bied je ook maaltijden/gerechten aan zonder vlees of met alleen plantaardige keuze?

Kleine maaltijden

☐ Geen keuze zonder  
vlees en/of geen  
plantaardige keuze

☐ Ten minste één keuze  
zonder vlees en/of  
een plantaardige keuze

☐ Meer dan de helft is een  
keuze zonder vlees en/of  
een plantaardige keuze

Hoofdmaaltijden

☐ Geen keuze zonder  
vlees en/of geen  
plantaardige keuze

☐ Ten minste één keuze  
zonder vlees en/of  
een plantaardige keuze

☐ Meer dan de helft is een  
keuze zonder vlees en/of  
een plantaardige keuze

Bij-, voor- en nagerechten

☐ Geen keuze zonder  
vlees en/of geen  
plantaardige keuze

☐ Ten minste één keuze  
zonder vlees en/of  
een plantaardige keuze

☐ Meer dan de helft is een  
keuze zonder vlees en/of  
een plantaardige keuze



## AUTOMATEN

Wat heb je in de automaat? Frisdranken, koffie, thee, snacks of een combinatie? Bekijk het aanbod eens met het oog op de voorbeelden van gezondere keuzes hierboven. Kijk per automaat, tel alleen de voorste producten.

## CONCLUSIE

Bied je weinig of veel gezondere keuzes aan in de automaat?

Automaat 1

- |                                                        |                                                                     |                                                                   |                                                          |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (Bijna) geen gezondere keuzes | <input type="checkbox"/> Minder dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> Meer dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> (Bijna) alleen gezondere keuzes |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

Automaat 2

- |                                                        |                                                                     |                                                                   |                                                          |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (Bijna) geen gezondere keuzes | <input type="checkbox"/> Minder dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> Meer dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> (Bijna) alleen gezondere keuzes |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

Automaat 3

- |                                                        |                                                                     |                                                                   |                                                          |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (Bijna) geen gezondere keuzes | <input type="checkbox"/> Minder dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> Meer dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> (Bijna) alleen gezondere keuzes |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

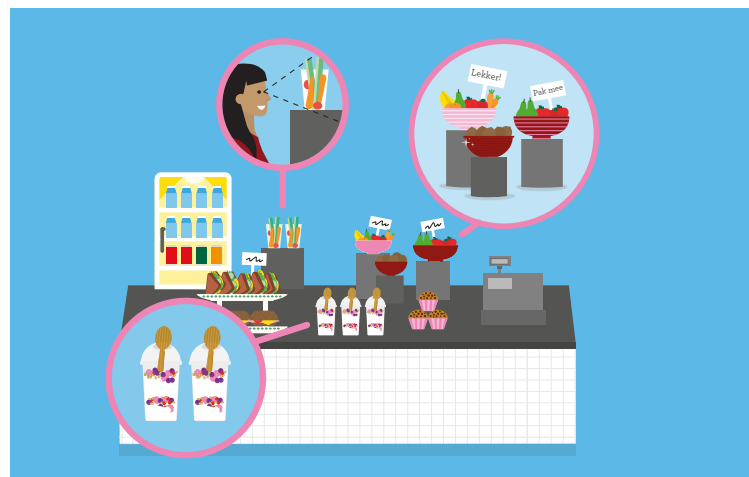
Automaat 4

- |                                                        |                                                                     |                                                                   |                                                          |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (Bijna) geen gezondere keuzes | <input type="checkbox"/> Minder dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> Meer dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> (Bijna) alleen gezondere keuzes |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|



# PRESENTATIE

De manier waarop je eten en drinken aanbiedt, heeft invloed op de verkoop ervan. In een gezondere eet-omgeving stimuleer je de gezondere keuzes door ze opvallend aan te bieden en te plaatsen. Opvallende plaatsen zijn bijvoorbeeld: vooraan op de looproute, op ooghoogte, op een verhoging, binnen handbereik of op andere plekken van een balie die het eerste in het oog springen. We geven de tip om zeker groente en fruit opvallend te plaatsen. Ook in je promotie en reclame-uitingen kun je de gezonde keuze voorop stellen.



## PRESENTATIE- EN VERKOOPTECHNIKEN

Hieronder noemen we allerlei technieken die mensen kunnen helpen gezonder te kiezen. Hoe meer technieken je inzet, hoe beter!

|                                                                                                                                   | n.v.t.                   | Nee                      | Soms                     | Ja                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Op (vrijwel) alle opvallende plaatsen staan alleen gezondere keuzes                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| We bieden gratis kraanwater aan                                                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Groente en fruit bieden we aan op een manier dat ze makkelijk te eten zijn, bijvoorbeeld schoongemaakt en voorgesneden            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Met lagere prijzen stimuleren we gezondere keuzes                                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| We promoten alléén gezondere, vegetarische en plantaardige keuzes (bijvoorbeeld acties en kortingen)                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vegetarische gerechten/opties hebben een lagere prijs dan vergelijkbare vleesgerechten/opties                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De prijs van verschillende porties is altijd in verhouding met de hoeveelheid (bijvoorbeeld een halve portie voor de halve prijs) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (In de wachtrij) bij de kassa staan alleen gezondere keuzes                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (In de wachtrij) bij de kassa bieden we geen eten en drinken aan                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gezondere keuzes zijn in de meerderheid op de menukaart/prijslijst                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Op de menukaart/prijslijst zijn de vegetarische en plantaardige keuzes duidelijk herkenbaar tussen de andere gerechten            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bij gerechten bieden we verschillende portiegroottes van hetzelfde gerecht aan                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De kleine(re) portie is de standaard                                                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| We hebben afspraken over schenktijden van alcohol                                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## AUTOMATEN

Ook in automaten helpt het om de gezondere keuzes opvallend te plaatsten: dus gezond bovenaan en zoveel mogelijk op ooghoogte.

Wat is er zichtbaar in de bovenste helft van elke automaat?

Automaat 1

- |                                                                   |                                                                     |                                                                   |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vooral of alleen maar ongezondere keuzes | <input type="checkbox"/> Minder dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> Meer dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> (Bijna) alleen gezondere keuzes |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

Automaat 2

- |                                                                   |                                                                     |                                                                   |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vooral of alleen maar ongezondere keuzes | <input type="checkbox"/> Minder dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> Meer dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> (Bijna) alleen gezondere keuzes |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

Automaat 3

- |                                                                   |                                                                     |                                                                   |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vooral of alleen maar ongezondere keuzes | <input type="checkbox"/> Minder dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> Meer dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> (Bijna) alleen gezondere keuzes |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

Automaat 4

- |                                                                   |                                                                     |                                                                   |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vooral of alleen maar ongezondere keuzes | <input type="checkbox"/> Minder dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> Meer dan de helft is een gezondere keuze | <input type="checkbox"/> (Bijna) alleen gezondere keuzes |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

Als je weekkeuzes verkoopt in de automaat, bied je dan ook kleinere porties daar van aan?

- |                                                               |                                                              |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Geen kleinere porties van weekkeuzes | <input type="checkbox"/> Wel kleinere porties van weekkeuzes |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|



## BEELD- & RECLAMEMATERIAAL EN SPONSORING

Geef hieronder aan wat er zoal te zien is op beeld- en reclamemateriaal voor eten en drinken (inclusief merknamen en logo's). Denk bijvoorbeeld aan:

- prijslijsten, posters, prullenbakken, tafelbordjes en (digitale) schermen.
- bij uitgiftepunten en balies, op toegangskaartjes en e-tickets, op de (bestel)website, in de digitale nieuwsbrief en e-mails.
- sponsoruitingen vlaggen, banieren en reclameborden.
- het noemen van de naam van partijen/merken met een ongezond imago (bijvoorbeeld een fastfoodketen of een frisdrank- of snoepfabrikant) in de naam van het evenement.

|                                                                                                                                                 | Nee                      | Ja                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Zichtbare sponsoring van partijen/merken met een ongezond imago (bijvoorbeeld een fastfoodketen of een frisdrank- of snoepfabrikant) is afwezig | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Als je een evenement organiseert, dan staat er in de naam van je evenement geen partij of merk genoemd met een ongezond imago                   | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Als de sponsor eten of drinken weggeeft of verkoopt, dan is dat een gezondere keuze                                                             | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

## AUTOMATEN

|                                                                                                                               | Nee                      | Ja                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Merknamen en productafbeeldingen op de buitenkant van alle automaten zijn van Schijf van Vijf-producten, non-food of neutraal | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

## WAT WORDT DE VOLGENDE STAP?

Je hebt nu je aanbod en presentatie in kaart gebracht. Je ziet waar je al heel goed bezig bent. Wil je een volgende stap zetten? We geven wat ideeën.

- Zorg dat in ieder geval groente, fruit en water goed beschikbaar zijn.
- Kies een productcategorie waar je nog kunt verbeteren. Start bijvoorbeeld met de belegde broodjes of de dranken. Bied bijvoorbeeld naast witbrood ook volkorenbrood aan, zet minder gesuikerde frisdranken neer of bied alleen dranken zonder suiker aan.
- Kies één of meer presentatietechnieken die je wil gaan inzetten om de gezondere keuze te stimuleren.
- Kijk naar je beeld- en reclamemateriaal en laat voortaan méér gezond eten en drinken zien.

Kies steeds een behapbare stap. Het hoeft niet in één keer perfect.

# LET JE OP VOEDSELVERSPILLING?

Voedselverspilling is zonde van het geld en de moeite en slecht voor het milieu. Het doel in Nederland is de voedselverspilling in 2030 minimaal te halveren. Doe jullie ook mee?

Geef van onderstaande maatregelen aan of je ze inzet om voedselverspilling te verminderen.

|                                                                                                               | Nee                      | Ja                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| We meten onze voedselverspilling                                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| We passen onze inkoopprocessen aan om verspilling te voorkomen                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Het assortiment/de menukaart is beperkt, zodat we van versproducten geen grote voorraden aan hoeven te houden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De aangeboden hoeveelheden stemmen we af op de verwachte vraag per dag (weer, vakanties, bezetting, omgeving) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Vul dit in als je verse en/of bereide producten hebt:

|                                                                                                                                                                          |                          |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| We gebruiken reststromen in gerechten, zoals soep en omelet. Of we gebruiken oud brood in andere toepassingen (tosti, croutons)                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bij gerechten bieden we verschillende portiegroottes van hetzelfde gerecht aan                                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verse en bereide producten die weekkeuzes zijn (met een beperkte presentatieduur ongekookt of warm) maken we alleen in kleine hoeveelheden of op aanvraag klaar          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verse en bereide producten (met een beperkte presentatieduur ongekookt of warm) vullen we vanaf een bepaald tijdstip richting sluitingstijd niet meer aan                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verse en bereide producten (met een beperkte presentatieduur ongekookt of warm) bieden we vanaf een bepaald tijdstip richting sluitingstijd met minimaal 25% korting aan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Je hebt nu in kaart gebracht wat jullie doen om voedselverspilling te voorkomen. Wat wordt je volgende stap?

