

Richtlijnen Gezondere Kantines

Veel mensen willen gewoon gezond eten. Ook in de kantine van de sportclub, werk of school. Zou het dan niet prettig zijn als hier de gezonde keuze ook de gemakkelijke keuze is? Het Voedingscentrum heeft richtlijnen opgesteld om kantines gezonder te maken.

Onze jarenlange ervaring met schoolkantines leert dat er naast een puur getalsmatige aanpak voor het assortiment meer nodig is voor het maken van gezondere keuzes door de bezoekers. Want eten kiezen is nu eenmaal grotendeels gewoontegedrag. Mensen hebben simpelweg niet genoeg tijd en energie om alle beslissingen die zij dagelijks moeten nemen, bewust te nemen.

Onderzoek

Onderzoek laat dan ook zien dat het aanbod de vraag bepaalt. Daar liggen kansen. Als bijvoorbeeld de betere producten vooraan liggen en in de meerderheid aanwezig zijn, dan worden die eerder gekozen. Kleine aanpassingen in hoe het eten en drinken wordt aangeboden, kunnen zo grote veranderingen teweeg brengen in wat mensen eten en drinken.

Vanuit deze kennis over voeding en gedrag zijn de Richtlijnen Gezondere Kantines 2014 opgesteld: het belangrijkste uitgangspunt is dat de hele kantine 'gezond' uitstraalt.

Wat houdt zo'n gezonde uitstraling in?

Het komt feitelijk neer op reclame maken voor gezond, en bij mensen het gevoel aanwakkeren dat zij beter voor zichzelf willen zorgen. Het grootste deel van het zichtbare aanbod is gezond. Het is aantrekkelijk gepresenteerd en makkelijk te pakken, het personeel is trots op het aanbod.

Daar horen geen reclameposters voor energiedrankjes bij, automaten vol suikerhoudende frisdrank of de geur van de frituur. Wij hebben de ervaring dat de meeste mensen in de praktijk zich hier hard voor willen maken en een 'gezonde wil' hebben. Net als de bezoekers van de kantine zelf.

Richtlijnen Gezondere Kantines

In de Richtlijnen Gezondere Kantines zijn 3 niveaus gedefinieerd: Brons, zilver en goud. Hoe 'edeler' het metaal, hoe gezonder de uitstraling is van het zichtbare aanbod. Niet alleen in de uitgestalde producten en in de automaten. Ook de menukaart, het prijsbord en andere uitingen dragen hier positief aan bij.

Voor alle kantines geldt:

1. In elke aangeboden productgroep wordt op z'n minst één betere optie aangeboden.
2. Betere opties krijgen een prominente plaats.
3. Water drinken wordt gestimuleerd.
4. De visie rondom deze onderwerpen is vastgelegd in het beleid of de filosofie van de school, de vereniging of het bedrijf. Daarin staat dat de kantine voldoet aan de Richtlijnen Gezondere Kantines.

Bronzen kantine: een betere keuze mogelijk maken

De eerste verbeterstap in de kantine is het aanbieden van de betere keuze door deze toe te voegen aan het bestaande assortiment. Binnen elke aangeboden productgroep wordt minstens één betere optie zichtbaar aangeboden.

Voorbeelden van productgroepen zijn brood, zoete snacks, hartige snacks en dranken. Zorg dan bijvoorbeeld in deze productgroepen voor de aanwezigheid van volkorenbrood, koek met weinig calorieën, popcorn en water.

Dit niveau geldt niet voor scholen, daar start het bij niveau zilver.

Zilveren kantine: verleiden tot de betere keuze

In de zilveren kantine wordt in ieder geval groente of fruit aangeboden en is het zichtbare aandeel gezondere producten in de ruime meerderheid met producten zoals gezonde broodjes, halfvolle zuivel en fruit. Er is nog ruimte voor uitzonderingsproducten. De aankleding van de kantine verleidt tot een betere keuze.

Kwantitatief betekent dit: de kantine straalt in meerderheid gezond uit en minimaal 60% van het zichtbare aanbod bestaat uit voorkeur- en/of middenwegproducten.

Gouden kantine: de betere keuze spreekt voor zich

In de gouden kantine worden mensen vrijwel automatisch gestimuleerd om de betere keuze te maken, door het aanbod en de aankleding. Het overgrote deel van de zichtbare producten is een betere keuze, en er wordt zowel groente als fruit aangeboden. Gezond kiezen is vanzelfsprekend.

Kwantitatief betekent dit: de kantine straalt in zijn geheel gezondheid uit en minimaal 80% van het zichtbare aanbod bestaat uit voorkeur en/of middenwegproducten.

Wat is een ideale kantine?

Wat het Voedingscentrum betreft worden in de ideale kantine alleen basisproducten aangeboden. Omdat ons lichaam nu eenmaal voedingsstoffen nodig heeft om goed te functioneren, en de belangrijke zitten vooral in basisproducten uit de Schijf van Vijf.

Alle informatie op een rij

Meer weten over waarom een gezonde kantine belangrijk is en hoe dat in de praktijk werkt? Bekijk onze factsheet:



Opdrachtgever

De Richtlijnen Gezondere Kantines zijn gemaakt in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), op basis van de wetenschappelijke inbreng van wetenschappelijke experts op het gebied van voeding en gedrag. Ook werden gebruikers geconsulteerd over inzetten van de Richtlijnen in de praktijk.