

## Bronnenlijst

CHEF! (2026). *Kookfestijn: Het lunchmenu*. Kookfestijn: Het lunchmenu.

<https://voedseleeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/12/les/43>

Plaete, J., Vanderbiest, L., Neven, L., & Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020).

[https://www.gezondleven.be/files/Gedragswiel/Wat-bepaalt-ons-eetgedrag-volgens-het-gedragswiel\\_PDF\\_DEF.pdf](https://www.gezondleven.be/files/Gedragswiel/Wat-bepaalt-ons-eetgedrag-volgens-het-gedragswiel_PDF_DEF.pdf). [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be).

[https://www.gezondleven.be/files/Gedragswiel/Wat-bepaalt-ons-eetgedrag-volgens-het-gedragswiel\\_PDF\\_DEF.pdf](https://www.gezondleven.be/files/Gedragswiel/Wat-bepaalt-ons-eetgedrag-volgens-het-gedragswiel_PDF_DEF.pdf)

Voedingscentrum. (2024, november 27). *RIVM: Overgewicht blijft toenemen,*

*eetomgeving móet gezonder*. RIVM: Overgewicht blijft toenemen, eetomgeving móet gezonder.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/rivm-overgewicht-blijft-toenemen-eetomgeving-moet-gezonder.aspx>

### Algemene bronnen:

#### Gezonde School

<https://www.gezondeschool.nl/actueel/tv-uit-aandacht-aan-gezond-lunchen-op-school>

#### Teun van de Keuken

<https://teunvandekeuken.nl/geef-alle-kinderen-een-gezonde-schoollunch/>

#### Gezondheidsraad

<https://www.gezondheidsraad.nl/site/binaries/site-content/collections/documents/2023/12/13/advies-gezonde-eiwittransitie/19-advies-gezonde-eiwittransitie-erratum24092024-versie-sept2025.pdf>

## Voedingscentrum

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-12.aspx>

## CHEF!

<https://voedseleducatie.nl/>

## Wakkerdier

<https://www.wakkerdier.nl/sloopmelk/achtergrond/>

## Gemeente Zaanstad










<https://voedselraden.nl/wp-content/uploads/2026/01/Zaanse-Voedselvisie-jan2026.pdf>

## De Schijf van Vijf voor jou



- Man
- 7 jaar
- Zonder vlees
- Zonder vis



### Elke dag lekker eten met:

-  100-150 gram groente
-  150 gram fruit
-  90-175 gram volkorenbrood en -ontbijtgranen
-  100-150 gram volkoren graanproducten en aardappelen
-  1,2-1,4 liter dranken
-  25-40 gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën
-  20-25 gram ongezouten noten
-  350 milliliter zuivel en zuivelalternatieven
-  20-25 gram kaas

### En neem elke week:

-  370 gram peulvruchten, tofu en tempé
-  2-3 eieren