**Kwaliteitsgarantie *Agape***

Dit document werd uitgeschreven voor de directie en secretariaat van de school om hen een volledige informatie te verschaffen. Hierdoor is alle basis informatie ter beschikking. Deze brief mag ook verstuurd worden naar de ouders als informatiebundel.

* Aanbevelingen van Vlaams Instituut Gezond Leven worden opgevolgd



Het Vlaams Instituut Gezond Leven, het vroegere VIGEZ, heeft gezorgd voor het ontstaan van de nieuwe voedingsdriehoek. Het is natuurlijk de bedoeling om de leerlingen reeds een voorbeeld te kunnen geven van wat een gezonde en gebalanceerde voeding inhoudt.

Eerst en vooral een goede portie groenten! De portie groenten wordt bepaald per verbruikersgroep: kleuter, lagere, secundair, volwassen of max menu. Deze groenten kunnen gestoofd zijn, in bechamel klaargemaakt of verwerkt in een stamppot.

Onze groenten worden diepgevroren aangekocht bij onze leverancier. Wist je dat diepgevroren groenten over het algemeen verser zijn dan aangekochte “verse” groenten? Dit komt omdat de tijd tussen de oogst van de groenten en het invriezen korter is dan de oogst van de groenten, het aankopen en het bereiden ervan. Door het invriezen behouden de groenten de hoeveelheid vitaminen en mineralen beter. Hoe langer verse groenten bewaard worden, hoe meer de vitaminen en mineralen worden afgebroken.

Wanneer er eenpansgerechten op het menu staan, zullen we zoveel mogelijk de portiegrootte van de groenten respecteren. We vinden het alvast belangrijk dat onze eenpansgerechten ook voldoende groenten bevatten. Voorbeelden zijn onze varianten op de klassieke bolognaise of kaassaus met ham. Onze bolognaisesaus wordt steeds gemaakt met brunoisegroenten wortel en knolselder, ook de kaassaus met ham wordt geserveerd met broccoli.

Gezond leven impliceert een groter gebruik van plantaardige producten. Daarom krijgt de vegetarische voeding steeds meer aandacht in onze samenleving. *Agape* is zich ook hiervan bewust. Eenmaal per maand plaatsen we een vegetarisch gerecht op het basis menu. Bovendien is er steeds een vegetarisch weekmenu beschikbaar. Toch blijft het zeer moeilijk om peulvruchten een plaats te geven in de menu’s als vervanger van vlees. Daarom proberen we alternatieven aan te reiken zoals tofu of vegetarische balletjes.

Aardappelen hebben een cruciale plaats in de voedingsdriehoek als het op feculenten aankomt. Ze blijven nog steeds de basis van een gezonde voeding. Deegwaren en rijst kunnen natuurlijk ook, maar deze worden beperkt aangeboden.

We doen ook steeds een beroep op plantaardige vetstoffen.



Vis staat wekelijks op het menu. We hechten belang aan het geven van vis omdat die goede vetten en omega 3 bevat. Vlees kan zeker met regelmaat vervangen worden door vis, zowel vette vis als magere vis kan.

Omdat gevogelte behoort tot het lichtgroene deel van de voedingsdriehoek, worden kip en kalkoen vaker op het menu gezet dan rundsvlees. We hebben dan ook geprobeerd om een balans te vinden in onze menu’s tussen gevogelte, vis, vegetarische voeding en rood vlees.

Runds- en kalfsvlees worden volgens dezelfde richtlijnen een maal (bij uitzondering twee maal) per week op het menu gezet omdat deze behoren tot het oranje deel van de voedingsdriehoek. In het oranje deel van de voedingsdriehoek worden voedingsmiddelen afgebeeld die op minder regelmatige basis op het menu mogen staan.



Wat sauzen betreft proberen we zoveel mogelijk het juist evenwicht te vinden tussen een gezonde voeding voor het kind en de smakelijkheid van de gerechten. De maaltijden mogen voor de leerlingen niet te droog zijn.

* Maaltijden aangepast aan de noden van de leerling

Wanneer een leerling een bepaalde allergie of intolerantie heeft, zullen de gepaste maatregelen genomen worden. Zo zijn er verschillende dieetmenu’s die *Agape* ter beschikking stelt.

Voor het samenstellen van een dieet moeten de ouders (of de volwassen leerling) er eerst een dieetaanvraag opsturen (naar de school). De enige vereiste voor het aanvragen van een dieet is het voorleggen van een doktersattest. De reden hiervoor is dat we over de juiste en volledige informatie dienen te beschikken. Alleen dan kan een correct dieet worden opgesteld.

* Zeer uitgebreid assortiment

*Agape* heeft een basismenu uitgewerkt volgens de normen die hierboven uitgeschreven staan. Leerlingen van alle leeftijden kunnen een warme maaltijd verkrijgen.

Naast het basis menu is er dagelijks een vegetarische menu beschikbaar en voor wie zulke wenst, een halal menu. Wanneer er eenpansgerechten worden aangeboden, kunnen die ook verkregen worden onder een hybride variant. Er wordt niet enkel rekening gehouden met richtlijnen zoals die van Gezond Leven, maar ook met de waarden die de ouders hun kinderen willen meegeven. Verder bestaat er ook een extra menu op de dagen met het vegetarisch basismenu, zodat de school zelf kan bepalen of hun leerlingen hier al dan niet klaar voor zijn.

* 100% vegetarische soep



Met uitzondering van de kippensoep, zijn alle soepen vegetarisch. Ze zijn enkel op basis van plantaardige voedingsmiddelen. Op deze manier zijn de soepen toegankelijk voor alle leerlingen. Ook in de tomatensoep met balletjes, zijn die balletjes vegetarisch.

* 100% MSC gecertifieerde vis



*Agape* gaat mee in het verhaal van duurzaamheid. Daarom beschikt de vis die wordt aangekocht/bereid steeds het MSC label. Dit label is een duurzaamheidslabel dat staat voor wilde vis dat gevangen wordt met respect voor het milieu en de vispopulatie[[1]](#footnote-1).

* 80% van de groenten is residuvrij

Bij de selectie van onze groenteleverancier zijn we op zoek gegaan naar een partner die dezelfde normen en waarden als de onze hanteert. Onze leverancier investeert in duurzaamheid op alle vlakken. In meer dan 80% van de groenten zijn geen sporen van pesticiden. De normen van onze leverancier leunen sterk aan bij de normen die gehanteerd worden bij biologisch geteelde groenten.

* Groenten worden gekozen volgens het seizoen



Onze menu’s worden steeds opgemaakt met oog op de seizoenen en worden dus bereid met seizoensgebonden groenten.

De menu’s worden maandelijks samengesteld door de menucommissie, een werkgroep samengesteld uit afgevaardigden van de scholen, die vier maal per schooljaar samenkomt. Door te kiezen voor seizoensgebonden menu’s en gebruik te maken van vergeten groenten zien we dat er heel veel verschillende groenten op jaarbasis aan bod komen. Binnen een seizoen is de variatie beperkter. We vinden het dan ook belangrijk dat de leerlingen zoveel mogelijk groenten leren kennen via de maaltijden op school.

Seizoensgebonden koken zorgt ervoor dat de groenten nog boordevol vitaminen en mineralen zitten. We dragen zo ons steentje bij aan het milieu en komen op voor duurzaamheid.

* Puree wordt gemaakt met echte aardappelen, melk en margarine zoals ‘thuis’

*Agape* is fier op haar stamppotten en purees. Ze worden gemaakt van aardappelen met melk en margarine zoals thuis. De voorgekookte aardappelen en groenten worden in de keuken gepureerd, een procedé dat we kunnen vergelijken met een passe vite (of groentezeef) maar dan tien keer zo groot.

Voor een grootkeuken als de onze zou het veel makkelijker en minder tijdrovend zijn om een puree te maken met aardappelvlokken, maar dit doet af aan de kwaliteit. Daarom blijven we tijd en energie steken in het maken van lekkere puree en stamppotten boordevol groenten en vitaminen (en mineralen). De echte smaak van puree!

* Gebruik van vloeibare margarine verrijkt met omega 3 en 6

Omega 3 en omega 6 vetzuren worden essentiële vetzuren voor het lichaam genoemd. Deze benaming werd gekozen omdat deze vetzuren nodig zijn voor het lichaam maar niet door het lichaam zelf kunnen worden aangemaakt. De vetten moeten dus door het lichaam worden opgenomen via de voeding. Omdat *Agape* zich bewust is van het belang hiervan, kiezen we voor het gebruik van een margarine die verrijkt is met omega 3 en 6. Alle kleine stappen helpen naar een evenwichtige voeding voor het kind.

Tevens delen we mee (omdat deze vraag toch regelmatig gesteld wordt) dat onze margarine van plantaardige oorsprong is en niet van dierlijke oorsprong. Dit maakt ook dat onze margarine voornamelijk bestaat uit goede (onverzadigde) vetten.

* Koude lijn

De maaltijden worden gemaakt volgens de strengste Europese normen inzake kwaliteit en hygiëne. De bereiding van de maaltijden gebeurt in koude lijn (ook ontkoppelend koken genoemd). Door deze kookprocedure zorgen we voor maximaal behoud van vitaminen en mineralen. Onze folieverpakking en pasteurisatie zorgen voor de houdbaarheid van onze maaltijden zonder enige toevoeging van bewaargas of andere. Daarna worden de maaltijden gekoeld bewaard. Na controle vertrekken ze naar de scholen die voor regeneratie van de maaltijd zorgen.

1. Definitie MSC via labelinfo [↑](#footnote-ref-1)