

FOOD AND WHATEVER.

Editie 2 schooljaar 2025/2026



START 2026 FIT MET DE VITAL GYM

Bij VITAL staan we voor gezonde voeding. Maar niet alleen gezond eten en drinken is belangrijk, het gaat om de combinatie van voeding en bewegen. Daarom combineren we deze twee de aankomende periode. We starten dit jaar sportief en introduceren de virtuele **VITAL GYM**. VITAL Personal Trainer Nick daagt leerlingen elke week uit met een nieuwe challenge via TikTok en Instagram die ze gemakkelijk en overall mee kunnen doen. Leerlingen vinden op posters in school een QR-code die ze kunnen scannen, of scannen de code gemakkelijk thuis met de VITAL GYM-flyer.

Nick geeft ook elke week een nieuwe tip die toepasbaar is voor een gezonde levensstijl. In de eerste drie maanden van 2026 zal er wekelijks een challenge klaarstaan. Hierna zal de frequentie iets afnemen, maar blijft de VITAL GYM een vast onderdeel van onze VITAL-formule.



VITAL SPECIALS PERIODE 2, JANUARI T/M MAART 2026

We beginnen het nieuwe jaar fit en fris! Deze periode staat in het teken van goede voornemens, stimulerende uitdagingen en powerfood. De specials zijn ontwikkeld met als uitgangspunt een verantwoorde, voedzame maaltijd waarmee je de VITAL GYM challenge nog makkelijker aangaat. Samen gaan we ervoor!

Krijg een echte streetfood-vibe met de **Panini Korean Chicken**. De populaire vezelrijke panini hete kip in een Koreaans jasje. We hebben een Koreaanse BBQ-saus, plakjes komkommer en frisse coleslaw toegevoegd.

Voor een extra proteïneboost in deze donkere maanden is er de **Power Shake**. Een smaakvolle shake van halfvolle melk, magere kwark, banaan, honing en een vleugje kaneel. Eiwitten zijn goed voor je spieropbouw en daarom is deze special de perfecte powerboost voor leerlingen na een VITAL GYM workout.

VITAL vindt het heel belangrijk dat elke leerling kan genieten van de kantine en daarom hebben we elke periode de 'Best Deal'. Deze periode is dat de **Half a Wrap**. Een volkoren wrap belegd met kip, sla, komkommer en kruidenkaas. Deze Best Deal is te verkrijgen voor €1,50.



VITAL

WISSEL 'NS WAT

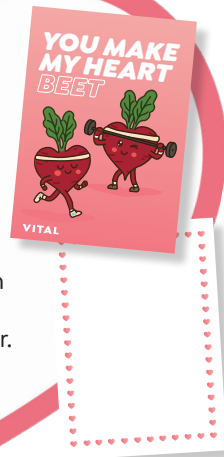
De Week Zonder Vlees en Zuivel krijgt een nieuwe naam en wordt **Wissel 'ns Wat**. Met Wissel 'ns Wat nodigt de Vegetariërsbond iedereen uit om vaker plantaardig te eten, op jouw manier. Na de officiële kick-off in week 10, begin maart 2026 blijft Wissel 'ns Wat het hele jaar door zichtbaar. Ze delen lekkere recepten, praktische tips en inspirerende ideeën die plantaardig eten makkelijker, leuker en toegankelijker maken voor iedereen.

Tijdens deze week zullen we vanuit VITAL extra aandacht geven aan vegetarische en plantaardige producten. Samen zorgen we voor een duurzamer bestaan voor toekomstige generaties.

www.vegetariers.nl/nieuws/wissel-ns-wat-vervangt-week-zonder-vlees

LOVE IS IN THE AIR!

14 februari is het Valentijnsdag en VITAL heeft een hele leuke kaart ontwikkeld die leerlingen aan elkaar kunnen sturen met een lief berichtje, of hun crush kunnen vragen voor een sportieve date. De kaarten staan op de VITAL-counter.



NATIONALE BOOMFEESTDAG 18 MAART



FOOD IN DE AARDE

Met ons duurzame initiatief 'Food in de Aarde' planten we per jaar 1.000 bomen in Nederland. Dit project draagt niet alleen bij aan CO²-compensatie, maar ook aan een duurzamer bestaan voor toekomstige generaties.

Tijdens de Nationale Boomfeestdag op 18 maart zullen we extra aandacht besteden aan 'Food in de Aarde'.

BEWUST KIEZEN MET DE GELE STER

Op de assortimentsuitingen van VITAL herken je gezondere producten aan de gele ster, de bewuste keuze. Deze producten vallen binnen de dagkeuze of Schijf van Vijf, zoals bepaald door het Voedingscentrum. Je vindt ze op posters, bij de kassa en in onze schoolautomaten.

Zo stimuleren we jongeren om bewust te kiezen en dragen we bij aan een omgeving waarin balans en gezondheid centraal staan.



DAG VAN DE GEZONDE SCHOOLKANTINE 19 MAART

De Dag van de Gezonde Schoolkantine is een feestelijke dag waarop gezonde voeding op scholen centraal staat. Een gezonde schoolkantine draagt bij aan een gezonde toekomst. Bij VITAL streven we ernaar om een gezonde en gebalanceerde leefstijl te bevorderen binnen scholen door middel van voedzame en bewuste voedingskeuzes.

Om deze dag en het belang van een gezonde schoolkantine extra onder de aandacht te brengen, hebben we een leuke actie. Houd de counter en onze socials in de gaten!



STATIEHELD OP JOUW SCHOOL?

Goed nieuws! Er is extra subsidie beschikbaar gekomen om nog 250 Statieheld-machines kosteloos op scholen te plaatsen. Bij VITAL geloven we in bewustwording en duurzaamheid en daar past de Statieheld perfect bij.

Interesse? Laat het weten aan de ondernemer van jouw VITAL-kantine. Die zorgt ervoor dat de aanvraag in gang wordt gezet.



HAPPY VITAL NEW YEAR

Het hele VITAL-team wenst jullie een gezond, smaakvol en inspirerend 2026. Samen maken we er een heerlijk jaar van!

