

## Meer weten?

Wilt u meer weten over goede voeding en over de Schijf van Vijf? Kijk dan op onze internetsite: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Hier vindt u ook een overzicht van alle andere uitgaven. Of bel het Voedingscentrum, (070) 306 88 88 (werkdagen 9.00 - 17.00 uur).

## Het Voedingscentrum - eerlijk over eten

Gezond, lekker, veilig en bewust eten is belangrijk in onze samenleving. Elke Nederlander kan met al zijn vragen hierover terecht bij een onafhankelijke organisatie: Stichting Voedingscentrum Nederland. Het Voedingscentrum wordt gefinancierd door de ministeries van LNV en VWS om wetenschappelijk verantwoorde, eerlijke informatie over eten te geven.

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag  
Tel. (070) 306 88 88  
(werkdagen 9.00 - 17.00 uur)  
bestelnummer 111 01/2008

Let voor uw gezondheid en gewicht op de volgende punten:

- Eet 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 keer iets tussendoor.
- Kies bij voorkeur volkorenbrood.
- Eet voldoende groente en fruit.
- Smeer boterhammen met halvarine en gebruik margarine uit een kuipje, vloeibaar bak- en braadvet of olie voor de warme maaltijd.
- Gebruik mager vlees, magere melk(producten), 20+ of 30+ kaas.
- Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer per week vette vis.
- Kies voor dranken die geen calorieën bevatten, zoals water, koffie en thee (zonder suiker en melk) of frisdranken zonder energie.
- Als u wilt drinken, drink dan maximaal één (vrouwen) of twee (mannen) glazen alcohol per dag.
- Wees zuinig met zout.

Voor uw gebit is het goed om niet de hele dag door te eten en te drinken. Om het tandglazuur de kans te geven zich te herstellen, is het advies om naast de drie hoofdmaaltijden maximaal vier keer iets tussendoor te eten of te drinken. Daarmee heeft u minder kans op tandcariës, dat ontstaat door suikers uit de voeding, en tanderosie, dat ontstaat door zuren uit dranken.

Nederlanders eten veel meer zout dan goed is. In een aantal producten zit al veel zout, maar ook wordt vaak zout aan het eten toegevoegd. Te veel zout is niet goed voor de bloeddruk.

- Kies producten met zo weinig mogelijk toegevoegd zout. Veel zout zit bijvoorbeeld in kant-en-klarmaaltijden, hartige snacks, zoute pinda's, kaas, chips, kant-en-klare soepen en sauzen en smaakmakers als bouillonblokjes, maggi, ketjap, worcestersaus, mosterd, sambal, tomatenpuree en ketchup. Minder zout zit bijvoorbeeld in pelpinda's, studentenhaver, minder zoute kaassoorten, minder zoute vleeswaren zoals rosbief.
- Voeg weinig zout toe aan het eten. Breng uw eten op smaak met andere smaakmakers, zoals verse kruiden en knoflook. Kies wel voor zout met jodium, want jodium is nodig om de schildklier goed te laten werken.

Wees ook matig met alcohol. Te veel alcohol is schadelijk voor de gezondheid. Matig alcoholgebruik wil zeggen:

- Mannen max. 2 glazen per dag; vrouwen max. 1 glas per dag.
- Niet iedere dag drinken, om gewenning te voorkomen.
- Geen grote hoeveelheden in één keer.

Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven wordt het drinken van alcohol afgeraden. Ook jongeren onder de 18 jaar wordt het drinken van alcohol afgeraden.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag			
1-3 JAAR	4-8 JAAR	9-13 JAAR	14-18 JAAR
50-100 g 1-2 opscheplepels	100-150 g 2-3 opscheplepels	150-200 g 3-4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels
150 g 1 ½ stuk	150 g 1 ½ stuk	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
70-105 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes	210-245 g 6-7 sneetjes
50-100 g 1-2 aardappelen opscheplepels	100-150 g 2-3 aardappelen opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen opscheplepels	200-250 g 4-5 aardappelen opscheplepels
300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
½ plak (10 g)	½ plak (10 g)	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)
60 g	60-80 g	80-100 g	100-125 g
10-15 g 5 g / sneetje	15-20 g 5 g / sneetje	20-25 g 5 g / sneetje	30-35 g 5 g / sneetje
15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
¾ liter	1 liter	1-1 ½ liter	1-1 ½ liter



PRODUCT-GROEP

- Groente
- Fruit
- Brood
- Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- Melk (producten)
- Kaas
- Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers
- Halvarine
- Bak-, braad- en frituurproducten, olie
- Dranken (incl. melk)

19-50 JAAR	51-70 JAAR	70 JAAR EN OUDER
200 g 4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels	150 g 3 opscheplepels
200 g 2 stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
210-245 g 6-7 sneetjes	175-210 g 5-6 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes
200-250 g 4-5 aardappelen opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen opscheplepels	125-175 g 2-4 aardappelen opscheplepels
450 ml	500 ml	650 ml
1 ½ plak (30 g)	1 ½ plak (30 g)	1 plak (20 g)
100-125 g	100-125 g	100-125 g
30-35 g 5 g / sneetje	25-30 g 5 g / sneetje	20-25 g 5 g / sneetje
15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter



**Gezond genieten met de Schijf van Vijf**

# EET BEWUST EN GENIET

## 1. EET GEVARIIEERD



## 2. EET NIET TE VEEL EN BEWEEG



## 3. EET MINDER VERZADIGD VET



## 4. EET VEEL GROENTE, FRUIT EN BROOD



## 5. VEILIG



### Eet u volgens de Schijf van Vijf? Dan eet u gezond!

U houdt van lekker eten en probeert dat op een gezonde manier te doen? Of zoekt u een dieet waarbij u alles kunt eten en ook nog fit, gezond en op een goed gewicht blijft? Stop met zoeken! Want gezond eten en voldoende bewegen betekent vooral met gezond verstand bewuste keuzes maken. Gebruik daarbij de vijf regels van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum als leidraad:

- Eet gevarieerd
- Eet niet te veel en beweeg
- Eet minder verzadigd vet
- Eet veel groente, fruit en brood
- Ga veilig met uw voedsel om

Geniet elke dag van uw eten en varieer volop! In de Schijf van Vijf staan vijf vakken: de groepen voedingsmiddelen die samen de basis vormen voor een gezonde voeding. U eet gevarieerd als u dagelijks eet uit ieder vak. De producten die in de afbeelding zijn weergegeven, staan symbool voor de groep vergelijkbare producten. Gebruik de aanbevolen hoeveelheden als richtlijn, dan krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig hebt. Zonder dat u bang hoeft te zijn om aan te komen. En eet u volgens de Schijf van Vijf en beweegt u voldoende, dan is er nog wat ruimte voor iets extra's.

Variatie is gezond. Voedingsmiddelen hebben allemaal een verschillende samenstelling. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Eet daarom gevarieerd, zodat uw voeding alle nodige stoffen levert.

### Kies elke dag uit ieder vak.

1. Groente en fruit
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers
4. Vetten, olie
5. Drinken (vocht)

Ook binnen de vakken is volop variatie mogelijk: zo eet u nog afwisselender en lekkerder.

De hoeveelheden die worden aanbevolen, zijn afhankelijk van geslacht en leeftijd (zie tabel achterkant folder).



Let op een goede 'energiebalans'. Dat wil zeggen dat de energie die het lichaam uit de voeding krijgt in evenwicht is met de energie die u verbruikt.

Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk niet te veel te eten en wel veel te bewegen. Varieer met de voeding en gebruik niet te veel suiker- en vetrijke producten en alcohol. Beweeg zo veel mogelijk, ten minste 30 minuten per dag. Eet u volgens de Schijf van Vijf en beweegt u voldoende, dan is er ook wat ruimte voor iets extra's. Maar let goed op het aantal calorieën.

Een goed dagmenu bestaat uit drie maaltijden en niet meer dan drie à vier keer iets tussendoor (zoals fruit of een boterham). Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over. Anders is de kans groot dat u te veel extra's gaat eten. Vaak zijn dat dan calorierijkere producten (met veel vet en suiker) die minder voedingsstoffen bevatten.

Gebruik niet te veel suikerrijke en vetrijke producten, daardoor krijgt u al snel te veel calorieën binnen. Kies in plaats van producten met veel suiker (zoals snoep en frisdrank) of vet (zoals koek, gebak, roomijs, snacks), wat vaker voor brood, fruit, (vruchten)thee, (mineraal)water of frisdrank zonder energie.

### Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = Oké

Het ezelsbruggetje Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = Oké is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon. Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dat het risico op hart- en vaatziekten. Met simpele aanpassingen in het dagelijks eetpatroon kunt u minder verzadigd vet eten.

Kies voor op brood halvarine en voor bakken, braden en frituren de zachte of vloeibare vetsoorten, zoals vloeibaar bak- en braadvet of olie. Hierin zit vooral onverzadigd (oké) vet. Harde margarine, roomboter en vet in een wikkel is het verzadigde (verkeerde) vet. En eet niet te veel voedsel waar verzadigde vetten in 'verborgen' zitten, zoals koek, gebak, chocola, snacks, volvette kaas, volle melk, vet vlees, worst en zoutjes. Kies magere melk(producten), 20+ of 30+ kaas en mager vlees/magere vleeswaren.

Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis. Visvet is gezond omdat het beschermt tegen hart- en vaatziekten. Gebruik ook eens vis (sardines, haring, zalm) als broodbeleg. Dat kan ook vis uit blik zijn.

Bij plantaardig vet gaat het niet altijd om onverzadigd (gezonder) vet. Harde plantaardige vetten bevatten juist veel verzadigd (minder gezond) vet. Kijk dus goed op de verpakking om te weten welk vet in het product zit.

Van groente, fruit en brood (en aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten) kunt u ruime hoeveelheden eten. Ze bevatten in verhouding weinig calorieën, veel voedingsstoffen en ze geven een verzadigd gevoel. Dit is extra belangrijk voor mensen die letten op hun gewicht. Verder verlaagt een ruime consumptie van groente en fruit het risico op chronische ziekten. Daarom vormen zij de basis voor een gezonde voeding.

Nederlanders eten te weinig brood. Per dag één tot twee sneetjes (volkoren) brood méér eten is beter om voldoende vezels binnen te krijgen. Meer groente en fruit helpen daar ook bij. Eet liever volkorenbrood dan wit brood; volkorenbrood bevat meer vezels. Vezels bevorderen de stoelgang en geven een verzadigd gevoel. Het eten van vezelrijke voeding helpt om uw gewicht op peil te houden.

- Denk ook aan brood voor tussendoor en bij de warme maaltijd.
- Varieer met verschillende soorten groenten en fruit. Elke soort bevat weer andere voedingsstoffen die belangrijk zijn.
- Eet groente, bijvoorbeeld tomaat of komkommer, ook eens op brood en neem fruit, komkommer, snoeptomaatjes, wortels of radijsjes tussendoor.

Jaarlijks lopen bijna een miljoen mensen een voedselinfectie op. Vaak gebeurt dit thuis en is het met een aantal eenvoudige maatregelen te voorkomen:

- Let op de houdbaarheidsdata's en volg de bewaaradviezen op.
- Vervoer gekoelde producten in een koeltas.
- Zet de temperatuur van de koelkast tussen de 4 en 7 graden °C.
- Was groente en fruit.
- Verhit kip, ei en varkensvlees door en door.
- Vermijd tijdens het koken elk contact tussen rauw en bereid eten, om kruisbesmetting te voorkomen.
- Was regelmatig de handen met water en zeep. In elk geval voor u gaat koken, na aanraking met rauw vlees en als u naar het toilet bent geweest.
- Gebruik steeds schone messen, lepels en snijplanken.
- Zet bederfelijke producten meteen na gebruik terug in de koelkast. Wanneer producten, zoals melk, een uur buiten de koeling staan, zijn ze één dag minder lang houdbaar.
- Bewaar kliekjes altijd in de koelkast en niet langer dan twee dagen.
- Bewaar geen resten van afhaalmaaltijden.
- Neem elke dag een schone vaatdoek.

Bezoek de receptensite van het Voedingscentrum, met recepten die passen in een gezonde voeding. Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

