



Variatie is gezond. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Eet gevarieerd, zodat uw voeding alle nodige stoffen levert. Bovendien voorkomt u zo dat u te veel ongezonde stoffen in uw lichaam krijgt.

#### Vijf vakken

In de Schijf van Vijf staan de groepen voedingsmiddelen die samen de basis vormen voor een gezonde voeding. U eet gevarieerd als u dagelijks iets eet uit ieder vak. De producten die in de afbeelding zijn weergegeven, staan symbool voor de productgroepen. Zo staat het stukje rundvlees symbool voor de hele productgroep vlees.

## ▶ 1. Eet gevarieerd

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 en olie
5. Drinken (vocht)

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

*Varieer ook binnen de vakken. Voedingsmiddelen hebben allemaal een verschillende samenstelling.*



www.voedingscentrum.nl

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 om niet te veel te eten en wel veel te bewegen. Varieer met de voeding en gebruik niet te veel vet, suiker en alcohol. Beweeg zoveel mogelijk, ten minste 30 minuten per dag. Eet u volgens de Schijf van Vijf, dan is er ook wat ruimte voor iets extra's. Maar let goed op het aantal calorieën.

## ▶ 2. Niet te veel

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

*Gebruik niet te veel suiker, daardoor krijgt u al snel te veel calorieën binnen. Kies in plaats van producten met veel suiker, zoals snoep of frisdrank, wat vaker voor fruit, (vruchten)thee, (mineraal)water of light frisdrank.*

www.voedingscentrum.nl

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

- Volg de houdbaarheidsdata en bewaaradviezen op.
- Vervoer gekoelde producten in een koeltas.
- Zet de temperatuur van de koelkast tussen de 4 en 7 graden Celsius.
- 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.

*Eet één tot twee keer per week 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.*

**Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = OK**

Het ezelsbruggetje Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = OK 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.

## ▶ 3. Minder verzadigd vet

Kies voor op het brood en voor bakken, braden en frituren de zachte of vloeibare vetsoorten, zoals halvarine in een kuipje en olie. Hierin zit vooral onverzadigd (is gezonder) vet.

Harde margarine en vet in een wikkel is het verkeerde (verzadigde) vet. En eet niet te veel voedsel waar verzadigde vetten in zitten 'verborgen' zoals koek, gebak, chocola, snacks, volvette kaas, worst en zoutjes.

*Kies magere melk(producten), 20+ of 30+ kaas en mager vlees.*



*Eet liever volkorenbrood dan wit brood; dit 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.*

Van groente, fruit en brood kunt u ruime hoeveelheden eten. Ze bevatten 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.

## ▶ 4. Veel groente, fruit en brood

*Varieer met verschillende soorten groenten en fruit. Elke soort bevat weer andere voedingsstoffen die belangrijk zijn.*

*Eet groente, bijvoorbeeld sla of tomaat, ook eens op brood of neem komkommer, wortels of radijsjes tussendoor.*



## ▶ 5. Veilig

- 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.



U houdt van lekker eten en probeert dat op een gezonde manier te doen? Of blijft het vooral bij dromen over een dieet waarbij u alles kunt eten en ook nog fit, gezond en op een goed gewicht blijft? Stop met dromen! Want gezond eten 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, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente, fruit en brood en ga veilig met uw voedsel om.*

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

De vijf vakken geven aan hoe u variatie aan kunt brengen in de voeding. 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, dan kunt u ook gewoon wat lekkers tussendoor nemen.

Besteedt u aandacht aan uw voeding, dan betaalt dat zichzelf terug. U geniet iedere dag van uw eten en een leven lang van een goede gezondheid! Bovendien verkleint gezond eten het risico op chronische ziekten, zoals obesitas (extreem overgewicht), hart- en vaatziekten, diabetes en een aantal vormen van kanker.

**Kies uw eten bewust en geniet ervan!**



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

### 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 en veilig 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 Nederlandse overheid (ministeries van LNV en VWS) om wetenschappelijk verantwoorde, eerlijke informatie te geven over gezonde en veilige voeding en voedselkwaliteit.

Voedingscentrum



eerlijk over eten

Stichting Voedingscentrum Nederland  
Postbus 85700, 2508 CK Den Haag  
Tel. (070) 306 88 88  
(werkdagen 9.00 - 17.00 uur)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

© Voedingscentrum, 2005 - 1



### Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

Basisvoeding	1 tot 4 jaar	4 tot 12 jaar	12 tot 20 jaar	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	70+-ers
Brood	1-3 sneetjes	3-5 sneetjes	5-7 sneetjes	5-7 sneetjes	4-6 sneetjes	3-4 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	75 gram 1,5 aardappel (150 gram) rijst/pasta	100-150 gram 2-3 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	200-250 gram 4-5 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	150-250 gram 3-5 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	150-200 gram 3-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	100-150 gram 2-3 aardappels of opscheplepels rijst/pasta
Groente	75 gram (1-2 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)
Fruit	1,5 vrucht (150 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Zuivel	300 ml melk(producten) en 10 gram kaas (1/2 plak)	300-450/600 ml* melk(producten) en 10-20 gram kaas (1/2 - 1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	400 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	550 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	50 gram**)	50-100 gram**)	100-120 gram**)	100-120 gram **)	100-120 gram **)	100-120 gram **)
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	15 gram	15-35 gram	20-30 gram	20-35 gram	20-35 gram	25-35 gram
Drinken (vocht)	0,8 liter	1-1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,7 liter

\*) De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. Voor de oudere kinderen in deze groep geldt 450 ml voor de meisjes en 600 ml voor de jongens  
\*\*) Het gaat hier om het gewicht in grammen van gare producten, dus bijvoorbeeld vleeswaren en bereid vlees samen

©Voedingscentrum

Deze tabel geeft een richtlijn voor de basisvoeding die het Voedingscentrum aanbeveelt. Daarbij is uiteraard de nodige speelruimte. De hoeveelheden zijn opgesteld voor verschillende leeftijdsgroepen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen.

Let voor uw gezondheid en gewicht op de volgende punten:

- Kies bij voorkeur volkoren brood.
- Smeer boterhammen met een dun laagje halvarine en/of gebruik margarine in een kuipje of vloeibaar bak- en braadvet voor de warme maaltijd.
- Gebruik mager vlees, magere melk(producten) en 20+ of 30+ kaas.
- Kies voor dranken die geen calorieën bevatten zoals water, koffie en thee (zonder suiker en melk) of light frisdranken.

*Appel, sinaasappel, mandarijn, banaan of andere fruitsoorten zijn prima tussendoortjes en ook nog gezond.*

*Wees zuinig met zout, dit is beter voor een gezonde bloeddruk. Maar kies wel voor zout met jodium. Want jodium is nodig om de schildklier goed te laten werken. Maak eten bijvoorbeeld op smaak met kruiden en specerijen. Dan hoeft u weinig of geen zout te gebruiken.*

### En al die lekkere tussendoortjes, moet ik die vergeten?

Snacks, koek, gebak, snoep en sausen staan niet in de Schijf van Vijf. Ze zorgen al snel voor te veel calorieën. Ze bevatten namelijk vaak veel (verzadigd) vet en/of toegevoegde suikers. Maar eet u volgens de Schijf van Vijf, dan is er ook wat ruimte voor deze producten.

Op de internetsite van het Voedingscentrum kunt u zien hoeveel calorieën u op een gezonde manier kunt besteden aan deze extra's. Bent u een gemiddelde eter, dan heeft u als volwassen man per dag ongeveer 500 kilocalorieën over. Een volwassen vrouw heeft gemiddeld 350 kilocalorieën 'over' om buiten de Schijf van Vijf te eten en te drinken.

*Voor uitgebreide tabellen met hartige en zoete tussendoortjes en hun calorieën kijkt u op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).*

### Even snel en toch gezond? Dat kan!

Ook als het snel moet, kunt u eten volgens de Schijf van Vijf. Met kant-en-klaarproducten is goed een gezonde maaltijd te bereiden. In de supermarkten zijn bijvoorbeeld steeds meer voorgesneden groenten te koop.

Daarnaast kunt u kiezen voor een complete kant-en-klaarmaaltijd. Veel van deze maaltijden bevatten echter te weinig groente. U kunt dit eenvoudig aanvullen met salade of rauwkost, al dan niet kant-en-klaar. Helaas bevatten complete kant-en-klaarmaaltijden soms veel vet. Kies voor de minder vette soorten.



[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)