

Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf



Wat is de Schijf van Vijf?

De Schijf van Vijf helpt jou om gezonder en duurzamer te eten. Wij hebben voor je uitgezocht welke producten goed zijn voor je gezondheid. En welke producten zorgen voor genoeg energie en de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Dat is belangrijk voor nu, maar ook voor je gezondheid in de toekomst.

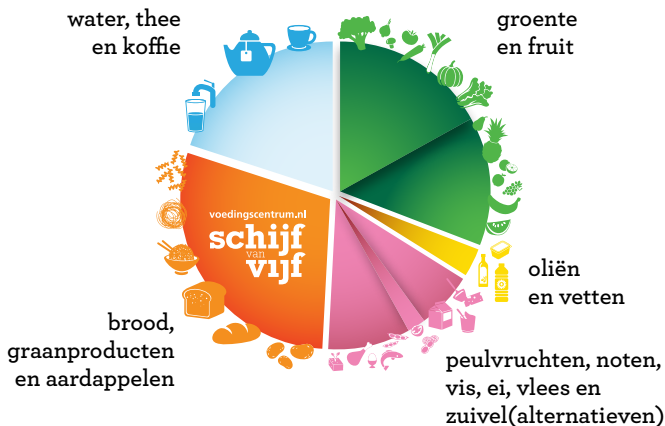
We laten je ook zien hoe je duurzaam kunt eten, oftewel beter voor het milieu. Want alles wat we eten en drinken heeft impact op het milieu. Met bepaalde keuzes kun je jouw impact verlagen. Bijvoorbeeld door meer plantaardig te eten en niet te veel vlees, te letten op topkeurmerken op producten en door zo min mogelijk voedsel te verspillen.

Een keurmerk kan je helpen bij het kiezen voor gezondere en meer duurzame producten. Er bestaan in Nederland 12 topkeurmerken. Je herkent een keurmerk aan een logo op de verpakking.



BIOLOGISCH





Wat staat er in de Schijf van Vijf?

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol lekkere producten. Eet elke dag uit elk vak en wissel daarbij af tussen producten. In elk vak staan verschillende voedingsmiddelen, en elk voedingsmiddel bevat weer andere voedingsstoffen die je nodig hebt.

Iedereen kan de Schijf van Vijf op eigen wijze invullen. Wat je smaak, voorkeur of culturele achtergrond ook is. Je kunt een maaltijd met aardappelen, groente en vlees nemen, maar ook een curry, gevulde aubergine, linzenstoofschotel of nasi. Zo is de Schijf van Vijf er voor iedereen.

Ook als je een ziekte of aandoening hebt, is de Schijf van Vijf een goede basis om gezond te eten. Bijvoorbeeld bij diabetes type 2 of bij hart- en vaatziekten. Als je niet tegen bepaalde producten kunt, zoals melk of gluten, kan een diëtist helpen om andere keuzes te maken.



Vak: groente en fruit

In dit vak heb je veel keuze: bijna alle soorten groente en fruit staan in de Schijf van Vijf. Ze zijn goed voor je gezondheid en ook nog eens heel erg lekker. Wil je ook duurzaam kiezen? Let dan op keurmerken, zoals On the way to PlanetProof, Biologisch en Rainforest Alliance. En maak klimaatvriendelijke keuzes door te letten op het seizoen.



Klimaatvriendelijk groente en fruit kiezen

Kies voor groente en fruit uit de volle grond, plastic tunnels of een onverwarmde kas. Deze soorten belasten het klimaat minder dan groente of fruit uit een verwarmde kas die veel energie kost. Dit geldt voor groente en fruit uit Nederland, maar ook voor soorten uit het buitenland die niet met het vliegtuig zijn vervoerd. Meer weten? Ga naar www.voedingcentrum.nl/duurzaamgroentefruit

Ga voor groente

In de Schijf van Vijf staan verse en voorgesneden groente, diepvriesgroente en groente in blik en glas (zonder toegevoegd suiker en zout). We adviseren om elke dag minimaal 250 gram groente te eten. Voor die 250 gram tellen de groente zoals je het eet, dus bijvoorbeeld rauw of gekookt.

Of je nu al van groente houdt of het moeilijk vindt om genoeg groente te eten: meer groente eten is altijd een goed idee.

Deze tips kunnen je hierbij helpen:

- ✔ Eet je losse groenten bij de avondmaaltijd? Schep die dan eerst op en vul er de helft van je bord mee. Zitten de groenten verwerkt in een gerecht? Doe er dan meer groente in dan je normaal zou doen. Zo krijgt groente vanzelf de hoofdrol!
- ✔ Groente kun je op heel veel manieren klaarmaken. Je kunt ze verwerken in een pastasaus, curry of stoofpot, rauw eten in een salade, koken of roerbakken. Wat lijkt jou lekker om uit te proberen?
- ✔ Groente eten hoeft niet alleen bij de avondmaaltijd, het kan de hele dag door. Denk aan plakjes komkommer of tomaat op je brood. Je kunt ook een paar worteltjes of wat reepjes paprika nemen als tussendoortje. Zo krijg je al snel 50 gram groente binnen.



Vaker fruit

Vers en voorgesneden fruit staat in de Schijf van Vijf, net als fruit uit de diepvries. Ook kun je gedroogd fruit (zonder toegevoegd suiker) nemen, maar houd het bij maximaal een handje per dag. Gedroogd fruit bevat namelijk erg veel suiker.

We adviseren om dagelijks 2 porties fruit te eten. Een portie is ongeveer 100 gram. Voorbeelden van een portie zijn: 1 appel, 2 mandarijnen, een schaalpje druiven. Als je steeds andere fruitsoorten kiest, krijg je alle voedingsstoffen uit fruit binnen die je nodig hebt.

Je kunt fruit beter eten dan drinken. Vruchtensappen en smoothies bevatten vaak minder vezels en voedingsstoffen, en wel veel suiker (en dus calorieën). Ook zit je er minder snel vol van, omdat je sap en smoothies sneller wegdrinkt dan wanneer je dezelfde hoeveelheid fruit eet.

Wil jij wel wat meer fruit eten? Wij geven je een paar tips:

- ✔ Fruit kan altijd en overal. Denk aan plakjes appel of banaan op brood, stukjes fruit door de yoghurt of gewoon los tussen door. Fruit is ook lekker in bepaalde gerechten, bijvoorbeeld appel bij de spruitjes of sinaasappel door de rijst.
- ✔ Als je fruit in het zicht zet, zul je sneller een stuk pakken. Zet bijvoorbeeld thuis een schaal met fruit op de eettafel of leg op het werk een stuk fruit neer op je bureau.
- ✔ In fruit is er volop keuze. Weet je niet zo goed wat je moet kiezen? Neem dan het fruit in de aanbieding mee of een fruitsoort die je nog niet kent. Zo kun je nieuwe smaken ontdekken.





Vak: brood, graanproducten en aardappelen

Dit vak draait om volkoren, denk aan volkorenbrood, -pasta, -couscous en zilvervliesrijst. In volkoren graanproducten zitten vezels en voedingsstoffen, zoals ijzer en B-vitamines. Fijn voor je lijf dus! En bij volkoren producten wordt de hele graankorrel gebruikt en wordt er dus minder verspild dan bij witte soorten. Gezond én duurzaam!

Kies voor volkoren

Ben jij gewend om veel witte graanproducten te eten, zoals witbrood of witte rijst? Het is gezonder om ze te vervangen voor de volkoren varianten. Wil jij ervoor gaan? Wij geven 3 tips:

- ✔ Je hoeft echt niet in één keer al je witte producten in te wisselen. Doe dat stap voor stap. Begin eens met een keer volkoren haverhout bij het ontbijt, een volkoren boterham voor de lunch of een volkoren wrap bij het avondeten.



Vak: peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel(alternatieven)

Dit vak is goed gevuld met plantaardige en dierlijke eiwitbronnen. Hieronder lopen we de verschillende producten in een paar stappen langs. We leggen uit wat ze betekenen voor je gezondheid en hoe je keuzes kunt maken die beter zijn voor het milieu.

Meer plantaardig en minder vlees

Als je veel plantaardige producten eet en niet te veel vlees, dan ben je goed bezig voor jezelf én het milieu. Veel vlees eten is heel belastend voor het milieu. Ook is het niet goed voor je gezondheid. Eet daarom per week niet meer dan 500 gram vlees, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Dat is inclusief vleeswaren. In plaats van vlees kun je peulvruchten, ongezouten noten, tofu, tempé en ei eten. Wissel af tussen deze producten. En als je wel vlees eet, kun je duurzamer kiezen met topkeurmerken als Europees biologisch of EKO.



BIOLOGISCH



Voor je gezondheid is het sowieso goed om minimaal 1 keer per week peulvruchten te eten. Denk aan bruine, witte en zwarte bonen, kikkererwten en linzen. Peulvruchten verlagen het LDL-cholesterol, dat is goed voor de bloedvaten.

Eet ook 1 keer per week vis. Vooral vette vis, zoals zalm, haring of sardine. Dat is goed voor je hart en bloedvaten. En wil je duurzaam kiezen, let dan op de keurmerken MSC en ASC.



Met een handje ongezouten noten per dag (25 gram) doe je jouw lichaam een plezier. Je krijgt er flink wat onverzadigde vetten mee binnen, die helpen je bloedvaten gezond te houden. Alle ongezouten noten zijn goed voor je. Wil je duurzaam kiezen? Ga dan voor pinda's, hazelnoten en walnoten.





Genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden

In dit vak vind je halfvolle en magere zuivelproducten als melk, yoghurt, kwark en kaas. Ook bepaalde plantaardige zuivelalternatieven staan in de Schijf van Vijf.

Zuivel is een belangrijke bron voor eiwit, calcium en vitamine B2 en B12. Wel heeft zuivel een hoge milieu-impact. Daarom is ons advies een middenweg: eet de aanbevolen hoeveelheid zuivel voor de gezondheidswinst en voedingsstoffen, maar niet meer dan dat. Voor volwassenen tot 50 jaar zijn dat per dag 2-3 kleine porties melk of yoghurt en 40 gram kaas. Duurzaam kiezen? Ga dan voor zuivel met een topkeurmerk, zoals Europees biologisch of On the way to PlanetProof.



Je kunt ook kiezen voor bepaalde plantaardige zuivelalternatieven die verrijkt zijn met voedingsstoffen die zuivel levert, zoals soja-drink en -yoghurt verrijkt met calcium en vitamine B2 en B12. Deze producten zijn minder belastend voor het milieu dan dierlijke zuivel. Of plantaardige zuivelalternatieven op de langere termijn iets voor je gezondheid doen is nog niet voldoende onderzocht.



Vak: oliën en vetten

Vet is een bouw- en brandstof voor ons lichaam. In dit vak vind je zachte en vloeibare margarine en bak- en braadvetten, halvarine, en olie zoals olijfolie en zonnebloemolie. Deze producten bevatten veel onverzadigde vetten. Ook bevatten ze de vitamines A, D en E. Olie bevat alleen vitamine E.

Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten

Verzadigd vet is niet zo goed voor je hart en bloedvaten. Voorbeelden van producten met veel verzadigd vet zijn roomboter en kokosolie. Dat laatste is eigenlijk kokosvet en bevat het meeste verzadigde vet van alle vet- en oliesoorten.

Je kunt dus beter halvarine of margarine op je brood smeren. Halvarine en margarine hebben ook een lagere klimaatimpact dan roomboter.



Vak: water, thee en koffie



Je lichaam heeft vocht nodig. Drink daarom 1,5 tot 2 liter per dag. In dit vak vind je gezonde dorstlessers: water, thee en koffie zonder suiker. Duurzaam kiezen? Let bij thee en koffie op keurmerken als Rainforest Alliance en Fairtrade.



Ga voor dranken zonder suiker

Kraanwater is een goede en duurzame dorstlesser. Het is goedkoop, het tast je tanden niet aan en het bevat geen calorieën. Verder is het drinken van 3 koppen zwarte of groene thee per dag goed voor je bloeddruk. Gefilterde koffie staat ook in de Schijf van Vijf.

Frisdranken, (vruchten)sappen en alcohol zijn niet goed voor je. Ze bevatten vaak veel calorieën en zijn niet goed voor je tanden. Daarnaast belasten ze ook nog eens onnodig het milieu, vanwege de productie in de fabriek, de verpakkingen en het transport.

Wil jij kiezen voor gezondere dranken? Of drink je eigenlijk niet genoeg? Wij geven 3 tips die kunnen helpen:

- ✔ Niet gewend om water, thee of koffie te drinken? Maak de stap voor jezelf wat kleiner. Begin eens met een keer je favoriete drankje te wisselen. Bijvoorbeeld water met een schijfje sinaasappel in plaats van sinaasappelsap.
- ✔ Het kan handig zijn om drinken te koppelen aan vaste momenten. Bijvoorbeeld een kop thee bij het ontbijt, een glas water bij de avondmaaltijd of koffie drinken na het boodschappen doen. Zo wordt het een gewoonte! Ook kan het helpen om een kan water in het zicht te zetten.
- ✔ Ook met water, koffie en thee kun je variëren. Denk aan water met kruiden, specerijen, groente of fruit erin, bijvoorbeeld gember en citroen of komkommer en munt. Of maak eens (suikervrije) ijsthee of gekruide koffie met kardemom.



Ruimte buiten de Schijf

Eet jij alleen maar producten die in de Schijf van Vijf staan? Vast niet. En dat hoeft ook niet. Als je voornamelijk uit de Schijf kiest, dan is er ook wat ruimte voor producten die niet in de Schijf van Vijf staan.

Producten vallen buiten de Schijf als ze te veel zout, suiker of verzadigd vet bevatten, of als ze maar weinig vezels hebben. Denk aan koekjes, snoepjes, frisdrank en chips. Maar ook zoet broodbeleg, vleeswaren, pizza, vla, witbrood, witte pasta en witte rijst. Iedereen weet wel dat die producten niet goed voor je zijn, dus neem ze niet te veel en te vaak. Kies bewust je moment én geniet er dan ook echt van.

Ook voor het milieu is het beter om minder te eten en drinken van producten die je voor je gezondheid niet nodig hebt. Die



Ook handig

We hebben veel handige, gratis apps en andere digitale tools om je te helpen bij het kiezen voor gezond en duurzaam eten. Waar ga jij mee aan de slag?

Scan de QR code en ga direct naar de pagina apps en tools van het Voedingscentrum.



producten belasten namelijk wel het milieu, doordat ze gemaakt, verwerkt, verpakt en vervoerd moeten worden.

De keuze voor iets kleins kan elke dag 3 tot 5 keer, we noemen dat een **dagkeuze**. Denk aan een klein koekje, een waterijsje, jam op brood of een eetlepel tomatenketchup. Grote eters, zoals tieners in de groei, kunnen maximaal 5 porties erbij nemen. Minder grote eters gaan uit van maximaal 3 tot 4 porties.



Een **weekkeuze** is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank of een diepvriespizza. Je kunt hier elke week voor kiezen, maar houd het bij maximaal 3 porties per week en maak de portie niet te groot.



Mijn Eetmeter: in dit online eetdagboek kun je bijhouden wat je dagelijks eet en drinkt.



Schijf van Vijf voor jou-tool: vul 'm in en kom te weten wat en hoeveel je per dag kunt eten. Ook krijg je 10 dagmenu's op maat.



'Kies Ik Gezond?'-app: daarmee kun je producten scannen of opzoeken en meteen zien of ze in de Schijf van Vijf staan.

Recepten

Heb je trek gekregen? Wij hebben een heleboel lekkere, gezonde recepten waarin producten uit de Schijf van Vijf de hoofdrol spelen.



Op onze website www.voedingscentrum.nl/recepten kun je kiezen uit meer dan 2.000 recepten. Ook kun je je aanmelden voor het Menu van de Week of de Vegetarische favorieten.






De gratis recepten-app Slim Koken vind je in de App of Play Store. Je kunt zoeken op recepten, maar ook een weekmenu en boodschappenlijst samenstellen.



Check ons YouTube-kanaal www.youtube.com/voedingscentrum voor veel inspirerende video's.



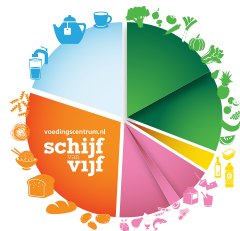
Je kunt ons ook volgen op onze social media-kanalen

 Instagram,  Facebook en  TikTok.





De Schijf van Vijf helpt jou om gezonder en duurzamer te eten



Neem veel groente en fruit, kies vooral klimaatvriendelijk.



Kies voor volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.



Eet elke dag een handje ongezouten noten. Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.



Varieer en ga vooral voor plantaardige producten als peulvruchten, noten, tofu en tempé. Neem verder 1x per week vis, ei, en niet te veel vlees.



Neem genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden. Denk aan melk, yoghurt en kaas. Of kies voor verrijkte sojadrink en -yoghurt.



Ga voor dranken zonder suiker: water, thee en koffie. Kraanwater is het meest duurzaam.



Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.

Eet elke dag de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak van de Schijf van Vijf, en varieer ook binnen de verschillende vakken.