

De Schijf van 5



Volop uit de Schijf van Vijf



Veel groente en fruit



Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smear- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak



De Schijf van Vijf in het kort: winst voor de gezondheid

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor de gezondheid, omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Wanneer mensen eten volgens de Schijf van Vijf krijgen ze daarnaast voldoende energie en mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Kiezen mensen bovendien niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf staan, blijven ze makkelijker op gewicht en vergroot dat de kans op een gezonde oude dag.

De Schijf van Vijf biedt dus een optimale combinatie van producten die gezondheidswinst opleveren en die zorgen voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen.

Vak	Waarom?
Groente en fruit	Verlagen met name het risico op hart- en vaatziekten, en ook op darmkanker, longkanker en diabetes type 2. Ze zitten vol goede voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels.
Smeer- en bereidingsvetten	Als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Deze producten leveren vitamines A, D en E.
Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	Vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten en noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. Zuivel verkleint het risico op darmkanker en levert onder andere calcium en vitamine B12.
Brood, graanproducten en aardappelen	Volkorenbrood en andere volkoren graanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Graanproducten leveren energie en onder andere vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen.
Dranken	Wat je aan vocht verliest vul je vooral aan met drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

De juiste hoeveelheden uit elk vak

Het voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. De [Schijf van Vijf voor jou](#) geeft adviezen op maat.

Variëren binnen vakken

Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren, door binnen de groepen voedingsmiddelen die daar staan steeds iets anders te kiezen. Om dat te verhelderen zijn bepaalde groepen apart zichtbaar gemaakt in de afbeelding van de Schijf van Vijf. Bijvoorbeeld in het vak groente en fruit zie je groente en fruit als aparte groepen staan. Voor beide geldt namelijk een ander advies voor de hoeveelheden. Bovendien is groente niet hetzelfde als fruit, je kunt het één niet inwisselen

voor het ander. In het vak vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel kun je 3 aparte groepen onderscheiden: 1) vis, peulvruchten, vlees en ei, 2) noten en 3) zuivel.

Omdat de producten binnen elke groep verschillen qua samenstelling, heb je er het meeste baat bij om hierbinnen te variëren. Bijvoorbeeld door af te wisselen tussen volkoren pasta, zilvervliesrijst, bulgur en aardappelen, elke dag ander fruit en een andere groente te kiezen en je handje noten de ene dag te vullen met amandelen, de andere dagen met walnoten, pinda's of pistachenootjes.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

[Niet in de Schijf van Vijf staan](#) producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding. Koek en snoep zijn voorbeelden.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Je kunt bijvoorbeeld niet zeggen dat een speculaasje even zwaar aantikt als een stuk appeltaart. Een speculaasje zou bijvoorbeeld best elke dag kunnen, maar elke dag een stuk appeltaart is een minder goed idee. Daarom zijn er 2 categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze. De dagkeuze bestaat uit producten met maximaal 75 kilocalorieën, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout per portie. De weekkeuze bestaat uit producten waarin meer calorieën, verzadigd vet of zout zit.

Bij deze tweedeling hoort de volgende vuistregel: 'Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets uit de dagkeuze en kies hooguit 3 keer per week iets uit de weekkeuze. En daarbij geldt altijd: Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.



Dus wat is gezond eten?

In het kort eten mensen gezond volgens de Schijf van Vijf als ze:

- vooral uit de Schijf van Vijf eten
- elke dag uit elk vak de juiste hoeveelheden eten
- variëren binnen de verschillende vakken
- keuzes buiten de Schijf van Vijf beperken

Productgroep	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	50-100g 1-2 opscheplepels	100-150 gr 2-3 opscheplepels	150-200 g 3-4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels
Fruit	150 g 1 ½ stuk	150 g 1 ½ stuk	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	70-105 gr 2-3 sneetjes	105-140 gr 3-4 sneetjes	140-175 gr 4-5 sneetjes	210-245 gr 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 gr 1-2 aardappelen / opscheplepels	100-150 gr 2-3 aardappelen / opscheplepels	150-200 gr 3-4 aardappelen / opscheplepels	200-250 gr 4-5 aardappelen / opscheplepels
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
Kaas	½ plak (10 gr)	½ plak (10 gr)	1 plak (20 gr)	1 plak (20 gr)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	50-60 gr	60-80 gr	80-100 gr	100 – 125 gr
Margarine met maximaal 40% vet	10-15 g r /sneetje	15 - 20 gr /sneetje	20 – 25 gr / sneetje	30 – 35 gr /sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	¾ liter	1 liter	1-1 ½ liter	1-1 ½ liter

Bron: voedingscentrum

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/de-schijf-van-vijf-in-een-notendop.aspx>

