

Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is een voedingspatroon ontwikkeld door het Voedingscentrum. De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam.



Een gezond voedingspatroon volgens de Schijf van Vijf houdt in:

- Eet vooral producten uit de Schijf;
- Neem elke dag de juiste hoeveelheden uit ieder vak;
- Varieer binnen de verschillende groepen voedingsmiddelen;
- Beperk de keuzes buiten de Schijf.

De vijf vakken: Groente & fruit - Pasta, aardappelen, rijst & graanproducten - Smeer- & bereidingsvetten - Vlees, vis, zuivel, eieren & peulvruchten - Vocht.

| Product | Vrouw | Man |
|--|---|---|
| Groente (vers, voorgesneden, diepvries of pot/blik zonder toevoegingen) | 250 g | 250 g |
| Fruit | 200 g (2 stuks) | 200 g (2 stuks) |
| Sneetjes volkoren brood | 4-5 | 6-8 |
| Volkoren graanproducten of aardappelen | 200-250 g | 200-250 g |
| Porties vlees, vis, ei en peulvruchten | Vlees/vis: 100 g / peulvruchten: 135 g | Vlees/vis: 100 g / peulvruchten: 135 g |
| Ongezouten noten | 25 gram (één handje) | 25 gram (één handje) |
| Porties magere zuivel | 300-450 g/ml | 300-450 g/ml |
| Kaas (10+, 20+ of 30+) | 40 g (voor 2 sneetjes. Let op: voorverpakte plakken zijn 30 g!) | 40 g (voor 2 sneetjes. Let op: voorverpakte plakken zijn 30 g!) |
| Smeer- bereidingsvetten | 40 g (besmeren van 4-5 sneetjes + 1 eetlepel bereiding eten) | 65 g (besmeren van 6-8 sneetjes + 1 eetlepel bereiding eten) |

Opscheplepel = 50 gram

Eetlepel = 15 gram

Schaaltje = 150 gram

Klein glas = 150 ml

Groot glas = 250 ml

Aanvullende regels:

- Vlees, vis, ei en peulvruchten: Eet één keer per week vette vis, eet één keer per week peulvruchten en eet maximaal vijf keer per week onbewerkt mager vlees. Dit mag maximaal drie keer per week rood vlees zijn. Rood vlees is al het vlees dat komt van runderen, schapen, geiten en varkens. In plaats van vlees kun je ook vleesvervangers, ei, nog een keer peulvruchten of een handje noten eten. Van eieren mogen er twee tot drie per week worden gegeten.
- Smeer- en bereidingsvetten: Zachte margarine of halvarine voor brood. Vloeibare margarine en vloeibare bak- en braadvet en de meeste plantaardige oliën voor het bakken.
- Per dag moet er 1,5-2 liter worden gedronken. De voorkeur is water, zwarte thee, groene thee of kruidenthee. Van gefilterde koffie 3-4 kopjes per dag en ongefilterde koffie 2-3 kopjes.
- Kleine porties en niet te veel zout, suiker en verzadigd vet.

Hoe ga je om met producten buiten de Schijf van Vijf?

Bepaalde producten behoren niet tot de Schijf van Vijf. Dit zijn producten zoals koeken, chips, frisdrank, een croissantje of een speklap. Voor deze producten is er een vuistregel opgesteld: "Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters". Dit houdt in:

- Drie tot vijf keer per dag iets kleins buiten de Schijf: Bijvoorbeeld een eetlepel honing door de yoghurt of een stukje chocolade.
- Maximaal drie keer per week iets groots buiten de Schijf: Bijvoorbeeld een roze koek of speklap.

Tips voor de Schijf van Vijf:

1. Voldoende groente: de 250 gram groente kan makkelijk worden verspreid over de dag. Denk aan brood met plakjes komkommer, groente in een omelet of snackgroente.
2. Voldoende fruit: denk ook aan vers fruit als beleg, door de yoghurt of in een salade.

Bron

1. <http://www.voedingscentrum.nl/>

