



## RECEPTENWEDSTRIJD

### Beoordelingsformulier jury

#### Het beoordelen van recepten is een hele uitdaging. We gaan je hierbij helpen!

Je gaat zo drie coterieën beoordelen, die op het werkblad al als volgt omkaderd zijn: A. Technisch, B. Gezonde voeding en C. Originaliteit.








Bij categorie A - Technisch - begin je met 10 punten. Per fout antwoord trek je 1 punt af. Bijvoorbeeld als er een ingrediënt gebruikt wordt dat niet in de Schijf van Vijf past.

Bij categorie B - Gezonde voeding - begin je met 0 punten en geef je per goede reden 2 punten. Staan er meer dan 5 goede redenen dan geef je maximaal 10 punten.



Bij categorie C - Originaliteit - let je op vraag 8 + de naam van het recept + optionele verwerkingsopdracht. De punten die je geeft staan in verhouding tot de originaliteit van de rest van de klas. Je geeft hier ook maximaal 10 punten.

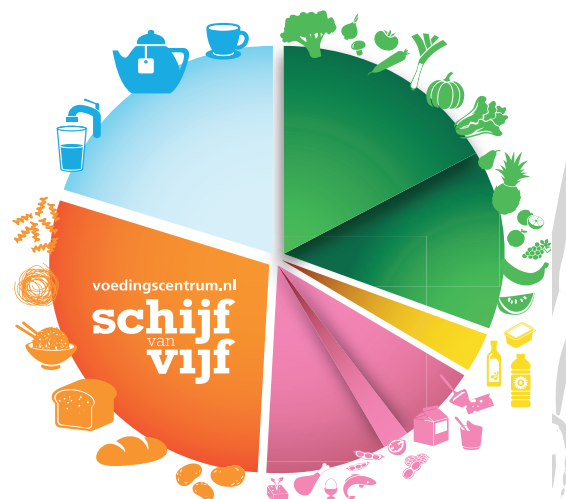
## EERST NOG EVEN HET GEHEUGEN OPFRISSEN, WAT STAAT ER OOK ALWEER WEL IN DE SCHIJF VAN VIJF?

#### Een gezond recept bestaat uit producten van 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 smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

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

-  Kleine porties
-  Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet





## GROENTE

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Groente uit blik of pot met toegevoegd suiker en/of zout	Aan groenten in blik en pot wordt vaak zout en soms ook suiker toegevoegd. Het eten van minder zout verlaagt de bloeddruk.	Verse groente en diepvriesgroenten. Potten of blikken waar geen zout of suiker aan is toegevoegd zijn een goed alternatief.
Groentesap, tomatensap	Groentesappen bevatten suiker. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2. Aan groentesappen die je in de winkel koopt is bovendien vaak zout toegevoegd.	Kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Groente kun je beter eten dan drinken. <a href="#">Lees meer</a>
Groente à la crème	Aan groente à la crème is room en zout toegevoegd. Hierdoor is dit een minder gezonde keuze.	Verse groenten en diepvriesgroenten



## FRUIT

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Fruit in blik of pot op siroop	Aan fruit in blik of pot wordt vaak suiker toegevoegd in de vorm van siroop.	Vers fruit, diepvriesfruit of fruit in blik of sap op vruchtensap (uitgelekt).
Vruchtensap	In sappen zit veel suiker. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Als drank zijn kraanwater, thee en koffie zonder suiker betere keuzes. Fruit kun je beter eten dan drinken. <a href="#">Lees meer</a>
Appelmoes, compote, fruitmoes (in cups)	Hier wordt meestal suiker of sap(concentraat) aan toegevoegd. Bovendien is moes makkelijker te eten dan vers fruit en is daardoor minder verzadigend.	Vers fruit of diepvriesfruit. Bijvoorbeeld kleine stukjes appel door je stampot of kook een appeltje mee. Of gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker dat je eet met een lepel.



## SMEER- EN BEREIDINGSVETTENEEN PAKJE

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Harde margarine in een pakje	In harde vetten zitten in verhouding veel verzadigde vetten.	Zachte margarine of halvarine voor brood uit een kuipje.
Hard bak- en braadvet in een pakje	In harde vetten zitten in verhouding veel verzadigde vetten.	Vloeibare margarine, vloeibaar bak- en braadvet, of bijvoorbeeld olijfolie.
Hard frituurvet	In harde vetten zitten in verhouding veel verzadigde vetten.	Olie, zoals zonnebloemolie. Of een bereidingswijze waarbij geen frituurvet nodig is, zoals stomen, wokken of bakken.
Roomboter	In roomboter zitten in verhouding veel verzadigde vetten.	Zachte margarine of halvarine voor brood, of vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet om in te bakken. <a href="#">Lees meer</a>
Kokosvet (kokosolie)	Dit is een plantaardig vet waar in verhouding erg veel verzadigde vetten zit.	Andere plantaardige oliën zoals zonnebloemolie of olijfolie.



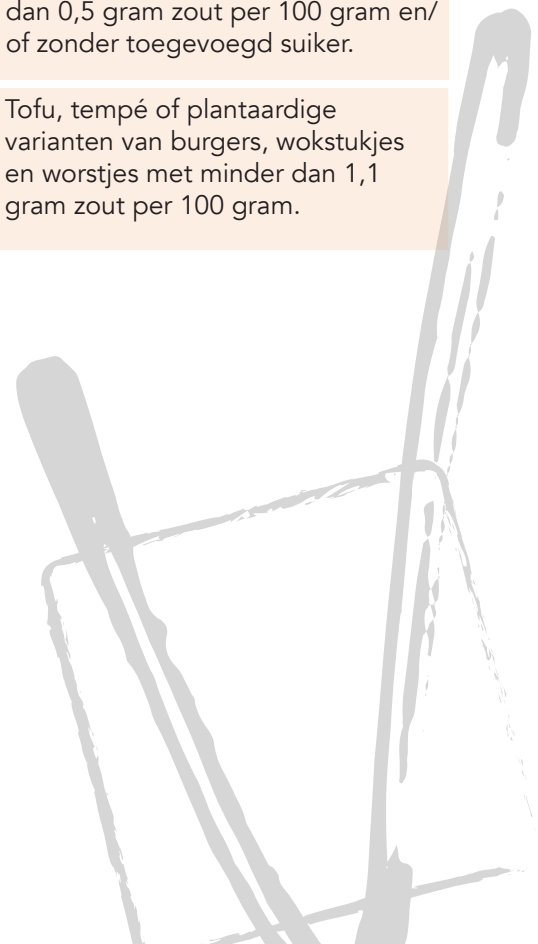
## NOTEN

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Gezouten noten	Noten zijn goed voor je, maar zout niet. Het eten van minder zout verlaagt de bloeddruk.	Ongezouten noten
Borrelnoten, chocoladenoten of suikerpinda's	In deze laagjes zit veel zout of suiker en verzadigd vet.	Ongezouten noten
Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker	Hieraan is zout, suiker en soms ook vet met veel verzadigd vet toegevoegd.	In notenpasta en pindakaas van 100% noten is geen suiker of zout toegevoegd.



## VLEES EN VEGETARISCHE KEUZESPAKJE

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Bewerkt vlees en gevogelte, zoals hamburgers, runder- en slavincken en gemarineerd vlees	Er is een verband tussen het eten van bewerkt vlees en een hoger risico op beroerte, diabetes type 2 en darmkanker.	(Gesneden of gemalen) vlees en gevogelte dat voor de verkoop niet is bewerkt en waar geen toevoegingen aan zijn gedaan. Zoals kip, biefstuk en varkenshaas.
Vette vleessoorten, zoals speklappen, gehakt en lamskarbonade	In deze producten zit te veel verzadigd vet.	Magere vleessoorten, zoals kipfilet, kalkoenfilet, biefstuk, varkenshaas en (extra) mager gehakt.
Al het vleesbeleg, zoals worst, ham en paté	Vleeswaren zijn bewerkt vlees. Er is een verband tussen het eten van bewerkt vlees en een hoger risico op beroerte, diabetes type 2 en darmkanker. Daarom moet je het gebruik van deze producten beperken.	Hartig broodbeleg uit de Schijf van Vijf, zoals 100% pindakaas of notenpasta, vis, ei, hummus met weinig zout, (gegrilde) groente, 30+ kaas, zachte geitenkaas, hüttenkäse, zuivelspread. <a href="#">Meer belegideeën</a>
Peulvruchten uit blik of pot met toegevoegd suiker of te veel zout	In deze producten zit toegevoegd suiker of te veel zout. Het eten van minder zout verlaagt de bloeddruk.	Gedroogde peulvruchten of peulvruchten uit blik of pot met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram en/of zonder toegevoegd suiker.
Kant-en-klare vleesvervangers met te veel zout	In de plantaardige varianten van burgers, wokstukjes en worstjes zit vaak veel zout.	Tofu, tempé of plantaardige varianten van burgers, wokstukjes en worstjes met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram.





## ZUIVEL



Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Zuivel- en sojadrink met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveldrinks is vaak suiker toegevoegd. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Magere en halfvolle melk en karnemelk. Ook magere en halfvolle zuiveldrinks met 6 gram suiker of minder per 100 gram zijn een alternatief.
Pudding en toetjes met toegevoegd suiker	In deze toetjes zit veel toegevoegd suiker en zijn vaak gemaakt van volle zuivel.	Magere en halfvolle yoghurt.
Volle melk, volle yoghurt, volle kwark	Volle melk, volle yoghurt en volle kwark bevatten van nature veel verzadigd vet.	Magere en halfvolle melk en yoghurt, magere kwark.
Vla, yoghurt, en kwark met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveltoetjes zoals vla, pudding, vruchtenyoghurt en vruchtenkwark is vaak suiker toegevoegd. In de volle varianten zit veel verzadigd vet.	Magere en halfvolle yoghurt, of magere en halfvolle zuiveltoetjes met 6 gram suiker of minder zijn een alternatief.
Roomijs, softijs en yoghurtijs	In deze ijssoorten zit veel verzadigd vet en suiker.	Bevroren fruit uit de diepvries, zoals frambozen, bosbessen, aardbeien, bramen en druiven. Waterijs en sorbetijs staan niet in de Schijf van Vijf, maar zijn wel een beter alternatief omdat ze minder kcal bevatten.
48+ en 60+ kaas	In 48+ en 60+ kaas zit veel verzadigd vet.	10+, 20+ of 30+ kaas met 2 gram zout of minder.
Feta	In feta zit veel zout.	Mozzarella, verse geitenkaas en hüttenkäse.
Crème fraiche, kookroom, zure room	In deze roomsoorten zit veel verzadigd vet.	In sommige recepten kun je magere yoghurt of magere kwark gebruiken als alternatief.
Slagroom	In slagroom zit veel verzadigd vet en suiker.	Een schep magere kwark.
Plantaardige eiwitdranken, zoals sojadrink, rijstmelk en amandelmelk, met meer dan 6 gram suiker per 100 gram of onvoldoende eiwit, calcium en vitamine B12	In deze plantaardige dranken zitten te weinig voedingsstoffen of te veel suiker.	Magere of halfvolle zuivel, of sojadranken met 6 gram suiker of minder per 100 gram en voldoende eiwit (3 gram), calcium (80 milligram) en vitamine B12 (0,24 microgram)



## BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Witbrood en wit krentenbrood	In witbrood zit weinig vezels.	Volkoren- en bruinbrood en volkoren mueslibrood
Wit knäckebröd en alle beschuit	In alle beschuit zit veel verzadigd vet en transvet en in wit knäckebröd zit weinig vezel.	Volkoren en bruin knäckebröd
Croissant	In bladerdeeg zit veel verzadigd vet en weinig vezel.	Bruine pistolet of volkoren mueslibrood
Ontbijtgranen met te veel toegevoegd suiker, zoals krokante muesli en cornflakes of ontbijtgranen waaraan zout is toegevoegd	In deze bewerkte ontbijtgranen zit vaak veel suiker, zout en verzadigd vet.	Havermout, simpele muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd zout en weinig of geen toegevoegd suiker
Witte pasta, witte rijst, witte couscous	Deze bewerkte producten zijn ontdaan van hun vezels.	Volkoren pasta, zilvervliesrijst en volkoren couscous
Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpuree-poeder	In deze producten zit vaak toegevoegd zout en bereidingsvetten die niet in de Schijf van Vijf staan.	Zelfgemaakte aardappelpuree van gekookte aardappelen en een beetje magere of halfvolle melk en bereidingsvet uit de Schijf van Vijf
<p>Aardappelproducten (voor) gebakken in hard vet en/of met toegevoegd zout of suiker</p> <p>Gefrituurde aardappelproducten, zoals friet</p>	<p>Harde bereidingsvetten staan niet in de Schijf van Vijf.</p> <p>Aan veel aardappelproducten is zout of suiker toegevoegd</p> <p>Met frituren voeg je veel vet toe. Het bevat daardoor erg veel calorieën.</p>	<p>Gekookte of gepofte aardappel en aardappelproducten die alleen uit ingrediënten uit de Schijf van Vijf bestaan (zoals friet of aardappelschijfjes voorgebakken in zonnebloemolie). Als je deze producten bakt of bereidt in de oven of airfryer, vloeibare vetten gebruikt en geen zout toevoegt is het een gezond alternatief.</p>



## DRANKEN

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Kookkoffie en koffie gezet met een cafetière	In koffie uit cafetières en kookkoffie zit veel cafeïne. Deze stof verhoogt het LDL-cholesterol. Dat vergroot de kans op bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte.	Gefilterde koffie, zoals gewone filterkoffie, koffiepaden, oploskoffie of uit de percolator. Espresso en koffie gemaakt met koffiecups bevatten iets meer cafeïne dan gefilterde koffie. Hier kun je beter iets minder kopjes van drinken. <a href="#">Lees meer</a>
Groente- en vruchtensappen	In sappen zit veel suiker. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Groente en fruit kun je beter eten dan drinken. <a href="#">Lees meer</a>
Alcohol	Een hoog alcoholgebruik verhoogt de kans op beroerte en verschillende soorten kanker. Matig alcoholgebruik laat zowel gunstige als ongunstige verbanden zien.	Geen alcohol drinken is het advies. Drink je wel wat? Dan is het advies om niet meer dan 1 glas op een dag te drinken.
Frisdrank, sportdrink, energiedrank, ijsthee, vitaminewater	In al deze dranken zit veel suiker. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Kraanwater en koffie en thee zonder suiker.
Light-frisdrank met weinig of geen calorieën	Deze dranken kunnen tanderosie veroorzaken, maar zijn wel een betere optie dan suikerhoudende dranken.	Kraanwater en koffie en thee zonder suiker.







## KOEK, SNOEP EN SNACKS

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Snoep, zoals winegums, drop en spekjes	Hierin zit veel toegevoegd suiker.	Fruit, handje gedroogd fruit.
Koeken, mueslirepen, ontbijtkoek	Veel toegevoegd suiker en/of veel verzadigd vet.	Een bruine of volkorenboterham met notenpasta.
Gebak	Veel toegevoegd suiker en/of veel verzadigd vet.	Fruitspies
Chips en zoutjes	Hierin zit veel verzadigd vet en zout.	Snackgroente, ongezouten noten.
Chocolade	Chocolade bevat veel suiker en verzadigd vet.	Fruit en ongezouten noten.
Gefrituurde snacks, zoals bitterballen, kaassoufflés en loempia's	Veel verzadigd vet, energie en zout. Ook de ovenvarianten van deze snacks staan niet in de Schijf van Vijf.	Snackgroente, volkoren stokbrood met bijvoorbeeld zalm, zachte geitenkaas of hüttenkäse of een handje ongezouten noten.



## BROODBELEG

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Zoet broodbeleg, zoals jam, honing, hagelslag en stroop	Hierin zit veel (toegevoegd) suiker.	Fruit op brood is een gezond zoet alternatief. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel of peer.
Hartig broodbeleg, zoals salades, sandwichspread, kant-en-klare hummus met te veel zout	Hierin zit te veel zout.	30+ kaas, hüttenkäse of zuivelspread met plakjes komkommer, tomaat, radijs. Vis, zoals zalm of haring. Notenpasta of pindakaas zonder zout of suiker.





## SMAAKMAKERS

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Zout, kruidenmixen met zout, sojasaus, sambal, bouillon, mosterd	Dit bevat veel zout.	Verse kruiden, gedroogde kruiden(mixen) zonder zout, ui, knoflook, spaanse peper en (balsamico)azijn
Kant-en-klare sladressings	Hierin zit te veel suiker en zout.	Zelfgemaakte olie-azijndressing met peper en kruiden, citroensap of een dressing van magere of halfvolle yoghurt en kruiden.
Sauzen, zoals vleesjus, ketchup, mayonaise en knoflooksaus	Hierin zit te veel zout en suiker en te weinig voedingsstoffen.	Jus gemaakt van bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, op smaak gemaakt met bijvoorbeeld ui en tomaatjes, saus van gepureerde groente, zoals tomaten, ui en knoflook, magere yoghurt of magere kwark met kruiden.
Suiker of honing in yoghurt	Levert calorieën en geen andere voedingsstoffen.	Smaakmakers uit de Schijf van Vijf voor in de yoghurt zijn: vers fruit, diepvriesfruit of gedroogd fruit.
Suiker in koffie, thee	Suikerhoudende dranken zijn gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Koffie en thee zonder suiker of met een zoetje, koffie en thee met halfvolle melk.

