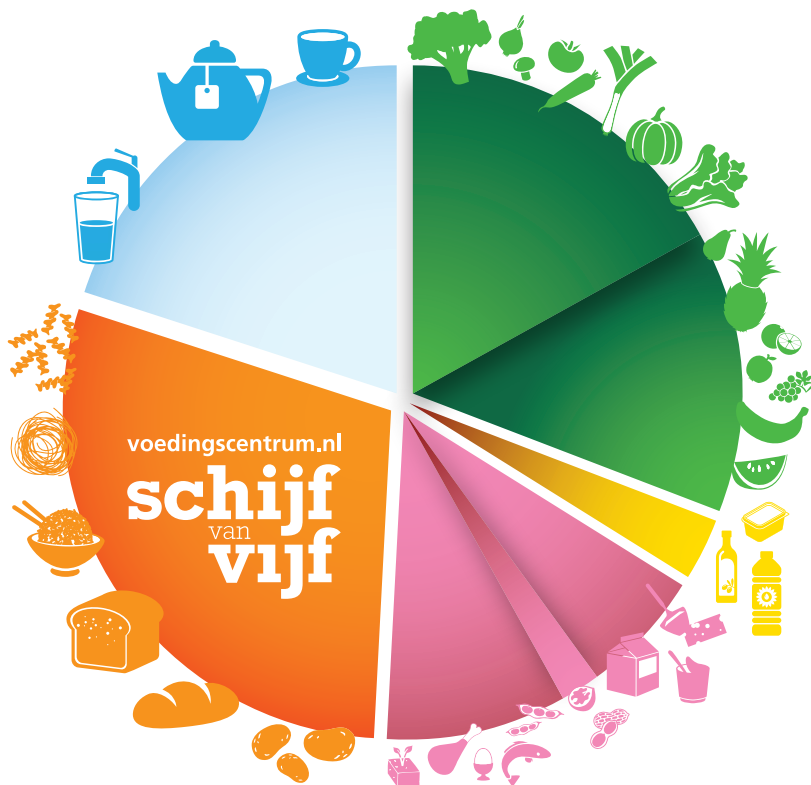


Ontdek jouw aanpak

Gezond eten met de Schijf van Vijf





Iedereen vult zijn eigen Schijf van Vijf

Je lijf gaat je hele leven mee, daar wil je dus zo goed mogelijk voor zorgen. Maar hoe doe je dat? Als je volgens de Schijf van Vijf eet, neem je genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om fit voor de dag te komen.

Waar heb jij zin in vandaag? Combineer elke dag producten uit alle vijf vakken van de Schijf van Vijf, dan krijgt je lijf wat het nodig heeft. Een dagje vis of vlees, of liever op de vega-tour met peulvruchten? Is daar pasta, aardappelen of couscous lekker bij? Welke groente eet je bij de lunch en welke bij het avondeten? Volg je smaak en varieer!

Voordelen

Je doet het samen. De Schijf van Vijf is een goede basis voor jou, je partner, kinderen en vrienden. Je kiest vaker voor groente en fruit en minder voor vlees. Daarmee doe je niet alleen jezelf een plezier, maar ook de aarde, mensen en dieren om je heen, en komende generaties. Misschien ben je goedkoper uit, omdat je producten zoals snacks, snoep en frisdranken vaker in het schap laat liggen.

Wat eten we vandaag? (en morgen, en overmorgen, en...?)

De Schijf van Vijf biedt eindeloos veel mogelijkheden. Of je nu vooral Hollandse pot kookt of helemaal thuis bent in de Oosterse keuken, vegetarisch kookt, of graag een stukje vlees eet. Combineer elke dag uit alle vijf vakken.



Alle groente en fruit zijn top. Snack-groente stilt trek tussendoor, fruitsalade fleurt het ontbijt op en bij de warme maaltijd zorgt groente voor een goed vol bord.



Brood, volkorengranen en aardappelen vormen de basis van veel maaltijden. Misschien hou je het bij de vertrouwde bruine of volkoren boterham, aardappelschotel en rijstmaaltijd. Of varieer je ook met havermout, volkoren couscous of bulgur?



*Kies elke dag genoeg uit elk vak,
varieer en geniet volop.*



Minder vaak vlees en meer plantaardig: de Schijf van Vijf biedt volop variatie met peulvruchten, noten, vis, zuivel en eieren. Een pittige bonenschotel of linsensalade, notenspread of gekookt ei op brood.



Smeer- en bereidingsvetten helpen je aan onverzadigde vetten en vitamines. Denk aan een lik margarine op je brood, geurige olijfolie over je salade of een snelle roerbak gewokt met zonnebloemolie.



Je lichaam heeft vocht nodig, maar extra suiker? Nou nee. Dorstlessers zonder calorieën zijn water, koffie en thee. Dronk je al eens kaneelkoffie, Engelse thee met melk of muntwater? Er is nog zoveel te ontdekken.

Benieuwd naar je persoonlijke adviezen?
Kijk op www.voedingscentrum.nl/mijnschijf



Niet in de Schijf van Vijf

Koekjes, vruchtenhagel, frisdrank en chips. Ze kunnen er wel bij, maar niet te veel en niet te vaak. Hoe doe je dat?

Wat betekent 'niet te veel en niet te vaak'?

We hebben een vuistregel bedacht om het wat concreter te maken: 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.

Iets kleins is bijvoorbeeld: een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de thee of een eetlepel tomatenketchup.

Iets groots is bijvoorbeeld: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezoute ontbijtgranen.

Weten wat er niet in de Schijf van Vijf staat? En hoe jij er niet te veel en niet te vaak van eet? Kijk op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf



*Het hoeft niet meteen perfect.
Elke stap in de goede richting
is goed voor je lijf.*

Aan de slag?

Helemaal zin om gezonder te gaan eten? Super! Je kan vandaag nog beginnen. Kies een verandering waarvan je denkt dat je hem op de lange termijn vol kan houden.

Het maakt eigenlijk niet uit waar je begint, elke kleine verbetering telt mee. Elke dag drie koppen thee, een extra stuk fruit of een vaste visdag? Eet je juist veel buiten de Schijf van Vijf? Kies dan deze producten minder vaak of maak de porties kleiner. Nog beter: ruil ze om voor iets uit de Schijf van Vijf.

Mijn Eet-update helpt je op weg. Met vijf eenvoudige vragen laat deze tool zien waar jouw grootste winst zit. Begin meteen op www.voedingscentrum.nl/eetupdate



Het Voedingscentrum helpt

Wat eten we vandaag? Hoe kan ik minder snoepen? Wat is nou eigenlijk gezond? Hoe maak ik een goede nieuwe gewoonte?

Het Voedingscentrum geeft antwoord, inspiratie, recepten, tips en praktische handvatten om jouw doel te bereiken.

Begin vandaag nog op

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf





Dit kan allemaal met de Schijf van Vijf.
Wat kies jij?



www.voedingscentrum.nl