

# voor stap

## Laat de Schijf van Vijf je helpen

De vakken en de regels in de Schijf van Vijf helpen je gezonder te eten. Probeer iedere dag iets uit elk vak van de Schijf te eten. Is dat een te grote stap? Begin dan bijvoorbeeld met één dag in de week. Varieer ook binnen de vakken. Bijvoorbeeld door elke dag andere soorten groenten en fruit te kiezen. Wissel bij je warme maaltijd vlees af met vis, ei, of vleesvervangers. Volkorenbrood is beter dan wit.

Daarin zitten immers meer belangrijke vezels. Varieer wél volop met beleg. Eet niet al je boterhammen met kaas, maar wissel eens af met bijvoorbeeld magere vleeswaren en zoet beleg. Sta gewoon vaker stil bij wat je koopt en eet.

In de pagina's hierachter ontdek je hoe je kunt variëren, wat je beter wel en niet op tafel kunt zetten en in welke mate. Zo kan iedereen een goede start maken met Het Nieuwe Eten.



## Het Nieuwe Eten

### Zo ga je stap voor stap gezonder eten:

- Kies een dagelijks moment waarop jij het lastig vindt om gezond te eten.
- Kies wat gezonder kan. Weet je dat niet, dan heeft het Voedingscentrum een aantal hulpmiddelen voor je, zoals de onlinetool 'Kies ik gezond' en onze receptensite.
- Kies een gezonder alternatief dat óók bij je past.
- Bepaal hoe je dit gaat doen.
- Bepaal wanneer je gaat beginnen.
- Door dit een tijdje te doen wordt het vanzelf een nieuwe gewoonte.
- Kies dan een volgende stap om te veranderen.

### Vragen?

Heb je verder nog vragen, bel dan onze informatielijn: 070 306 88 88 (maandag - vrijdag van 9 tot 17 uur). Of mail je vragen naar [info@voedingscentrum.nl](mailto:info@voedingscentrum.nl)

Scan met je mobiel dit logo en ontdek hoe Het Nieuwe Eten je stap voor stap helpt om gezonder te eten. Geen scan-software? Sms dan GEZOND naar 3669 en ontvang gratis direct de info achter de code (gratis).

Het Nieuwe Eten is een initiatief van het Voedingscentrum. Meer weten?

Ga naar [voedingscentrum.nl/hetnieuweeten](http://voedingscentrum.nl/hetnieuweeten)



een initiatief van  
Voedingscentrum



## Wat eet ik voor de verandering?

Voedingscentrum introduceert: Het Nieuwe Eten



een initiatief van  
Voedingscentrum

## Voedingscentrum

# Het Nieuwe Eten is stap gezonder gaan eten

Veel mensen willen gezonder gaan eten, maar weten niet precies hoe. Daarom introduceert het Voedingscentrum Het Nieuwe Eten. Een manier om je dagelijks eten gezonder te krijgen. Hoe? Door eens kritisch te kijken naar wat je eet. Want hoe ziet jouw lunch eruit? Hoe vaak eet je tussendoortjes en wat kies je dan? Op welke punten kan het voor jou gezonder? Pak die punten vervolgens stukje bij beetje aan, in je eigen tempo. En je bent al direct met Het Nieuwe Eten begonnen.

### Variatie is lekker en gezond

Voor veel mensen is meer variëren een heel goede stap om gezonder te gaan eten. Er is niet één voedingsmiddel met alle noodzakelijke voedingsstoffen. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat je lichaam voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt. En dat is heel gezond. Maar vooral ook: lekker en niet saai. Varieer daarom volop.

### ■ Tip

Op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl) staan volop gezonde, lekkere en steeds nieuwe recepten. Als je wilt, kun je daar jaren mee vooruit. Zo vind je altijd een antwoord op de vraag: wat eten we vandaag voor de verandering? En ontdek je dat variëren eigenlijk helemaal niet moeilijk is.

## Hoeveel mag ik eten op een dag?

Gemiddeld aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen per dag				
Productgroep	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	50-100 g 1-2 opscheplepels	100-150 g 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 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes	210-245 g 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 g 1-2 aardappelen/ opscheplepels	100-150 g 2-3 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels	200-250 g 4-5 aardappelen/ opscheplepels
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	60 g	60 - 80 g	80 - 100 g	100 - 125 g
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
Kaas	½ plak (10 g)	½ plak (10 g)	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)
Halvarine	10-15 g 5 g/sneetje	15-20 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje	30-35 g 5 g/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

Elke kleur van een productgroep is een vak uit de Schijf van Vijf. Eet iedere dag uit ieder vak!  
Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de jongere kinderen en de grootste voor de oudere kinderen.

Ook voor kinderen en jongeren is variatie essentieel voor het binnenkrijgen van de juiste voedingsstoffen. Gevarieerd eten zorgt vanzelf voor de nodige vitamines, mineralen, voedingsvezels én andere gezonde voedingsstoffen.  
En: jong geleerd, oud gedaan.

Gemiddeld aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen per dag			
Productgroep	19-50 jaar	51-70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	200 g 4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels	150 g 3 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	210-245 g 6-7 sneetjes	175-210 g 5-6 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 g 4-5 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels	100-200 g 2-4 aardappelen/ opscheplepels
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 g	100 - 125 g	100 - 125 g
Melk(producten)	450 ml	500 ml	450 ml
Kaas	1 ½ plak (30 g)	1 ½ plak (30 g)	1 plak (20)
Halvarine	30-35 g 5 g/sneetje	25-30 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter

Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen.

### ■ Gebruik eens de tool 'Kies Ik Gezond'?

En ontdek wat gezonde en wat minder gezonde keuzes zijn binnen een groep vergelijkbare producten. Overigens is het zo dat je best wel eens minder goede producten mag als je dat lekker vindt. Zolang je verder ook maar gezonde keuzes maakt. Je vindt de tool op [voedingscentrum.nl/kiesikgezond](http://voedingscentrum.nl/kiesikgezond)

## Wat kan ik beter wel of juist wat minder eten?

Bij voorkeur	Middenweg	Bij uitzondering
<b>Groente</b>		
Alle soorten verse groente, groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen	Groentepuree, tomatensap, groentesap	Groente à la crème of met saus
<b>Fruit</b>		
Alle soorten vers fruit, fruit in diepvries, fruit in blik of pot op water of eigen sap	Vruchtenpuree zonder toegevoegde suiker, sinaasappelsap met vruchtvrucht	Fruit in blik of pot op siroop, sinaasappelsap
<b>Brood</b>		
Volkorenbrood (alle soorten), roggebrood, volkorenkrentenbrood, mueslibrood, volkorenknäckebröd	Bruinbrood (alle soorten)	Witbrood, krentenbrood, beschuit (alle soorten), knäckebröd goudbruin, croissant
<b>Graanproducten</b>		
Brinta, Bambix, achtgranenontbijt	Havermout	Muesli, cornflakes, rice crispies
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>		
Gekookte aardappelen, peulvruchten (alle soorten)	Volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelpuree, couscous	Gebakken aardappelen, frites, aardappelkroketten, pasta, rijst
<b>Vlees, kip, eieren, vleesvervangers</b>		
Kip zonder vel, biefstuk, rosbeef, varkensfilet, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlap, runderbakklappen, entrecote, tartaar, gekookt ei, vegetarisch gehakt, vegetarische burgers, Valess	Rundergehakt, kip met vel	Gehakt, hamburger, lamsvlees, doorregen rundvlees, schouderkarbonade, varkenslap, slavinken, worst, gebakken ei

Met Het Nieuwe Eten ontdek je hoe je stap voor stap gezonder kunt eten. In deze tabel zie je wat het gezondere alternatief is 'Bij voorkeur' of 'Middenweg'. Maar ook waar je beter iets minder van zou kunnen eten, 'Bij uitzondering' dus. Varieer dus binnen 'Bij voorkeur' en 'Middenweg' en je doet al mee met Het Nieuwe Eten.

Bij voorkeur	Middenweg	Bij uitzondering
<b>Vleeswaren</b>		
Beenham, achterham, kipfilet, schouderham, casselerrib, gekookte lever, varkensfricandeau	Magere knakworst	Pekelvlees, alle soorten worst, rauwe ham, leverkaas, rookvlees, leverpastei, paté
<b>Vis</b>		
Alle verse vis en vis in diepvries en blik, zoute en zure haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, gerookte paling, mosselen, garnalen		Vissticks, kibbeling, lekkerbekje
<b>Melk(producten)</b>		
Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vla met zoetstof, magere vruchtenyoghurt met zoetstof, yoghurtdrink met zoetstof	Halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere vruchtenkwark	Volle melk, volle yoghurt, volle vla, magere vla met suiker, alle soorten vruchtenyoghurt en yoghurtdranken met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker, alle soorten pudding
<b>Kaas</b>		
20+-en 30+-kaas, 30+-camembert, mozzarella, hüttenkäse, verse geitenkaas, verse lightkaas	40+-edammer, 45+-camembert, 50+-brie, Maasdammer, 40+-Parmezaanse kaas	48+ Goudse kaas, alle soorten smeerkaas en korstloze kaas, alle soorten roomkaas, 60+-(room)-brie, roquefort, emmentaler
<b>Vetten</b>		
Halvarine, alle soorten olie, vloeibare margarine en vloeibare bak-, braad- en frituurproducten	Margarine in een kuipje met meer dan 40% vet	Margarine in pakjes, roomboter, hard bak-, braad- en frituurvet
<b>Dranken</b>		
Koffie en thee zonder suiker, (mineraal) water, frisdranken zonder energie	Frisdranken met max. 20 kcal per 100 ml	Appelsap, druivensap, gewone frisdranken, sportdranken, alle alcoholhoudende dranken

Altijd hetzelfde op je boterham? Varieer eens wat vaker met je beleg. Denk ook aan groenten, die zijn altijd goed. Een manier om daarmee te variëren is door met de kleuren te spelen. Maar ook door bijvoorbeeld rauwkost af te wisselen met groente die je kookt.