# De Schijf van Vijf: meer dan gezond

**De Schijf van Vijf is meer dan gezonde voeding. Andere aspecten van goede voeding zijn variëren, energiebalans, omgaan met verleidingen uit de omgeving, duurzaamheid en voedselveiligheid. Deze thema’s zijn verbonden aan de Schijf van Vijf.**

### Variëren: gevarieerd eten is nodig om alle benodigde voedingstoffen binnen te krijgen

Ook producten die in hetzelfde vak zitten binnen elk vak van de Schijf van Vijf hebben een verschillende samenstelling. Niet elk product bevat dezelfde voedingsstoffen, zoals eiwit, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Daarom is het zo belangrijk om te variëren, ook binnen de vakken. Bijvoorbeeld door elke dag andere fruitsoorten en andere groente te kiezen. Daarnaast is variëren belangrijk om eventuele gezondheidsnadelen door schadelijke stoffen en micro-organismen te beperken.

### Energiebalans: de verhouding eten en bewegen is belangrijk om op gezond gewicht te blijven

Eten en drinken geeft je lichaam energie, bijvoorbeeld om je warm te houden, om eten te verteren en om te bewegen.Als je over langere tijd net zoveel energie binnenkrijgt als je verbruikt, dan kom je niet aan en val je niet af. Dat noem je de energiebalans. Als je lange tijd achter elkaar meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, dan slaat je lichaam dit op als vet en neemt je gewicht toe. Krijg je juist minder energie binnen dan je verbruikt, dan val je af. Handvatten om in energiebalans te blijven zijn:

* Drink zo min mogelijk energierijke dranken zoals frisdrank, vruchtensap en zuivel met toegevoegd suiker. Kies vooral voor water en thee en koffie zonder suiker.
* Beperk de consumptie van voedingsmiddelen die veel calorieën bevatten, maar verder weinig voedingstoffen leveren, zoals koek, gebak en snacks.
* Beweeg voldoende. Hoe meer je beweegt, hoe meer energie je verbruikt.
* Weeg jezelf 1 keer per week en stem de hoeveelheid die je eet af op je behoefte. Kinderen zijn in de groei. Voor kinderen geldt dit advies daarom niet.

### Voedselverleiding uit de omgeving: je omgeving bepaalt ook wat je eet

Eten is overal en makkelijk verkrijgbaar. Helaas is het aanbod vaak ongezond en de porties te groot. Of je nu op straat bent, in de supermarkt, op het station, thuis of op het werk, de kans is groot dat je allerlei soorten voedselverleidingen tegenkomt. Het kunnen geuren zijn, smakelijke posters, eetkraampjes, scherpe aanbiedingen, een snoeppot of koektrommel. Zo’n omgeving die stimuleert om vaak en veel te eten, en daarnaast weinig te bewegen, noemen we een obesogene omgeving. Op momenten waarin je geen bewuste afwegingen maakt, als je moe bent of haast hebt, heeft de omgeving relatief meer invloed op de keuzes die we maken. Het is belangrijk om de verleidingen te herkennen. Deze kunnen bestaan uit aanwezigheid van veel ongezond voedsel, te grote porties en aanbiedingen voor grote verpakkingen of meer stuks dan je nodig hebt.

### Duurzaamheid: minder dierlijk voedsel en meer plantaardig voedsel eten levert zowel gezondheids- als duurzaamheidsvoordelen op

De productie van voedsel vraagt veel van de wereld. 20 tot 35% van de milieubelasting en van de uitstoot van broeikasgassen komt door de productie en consumptie van voedingsmiddelen. Eten volgens de Schijf van Vijf geeft duurzaamheidswinst ten opzichte van het huidige voedselpatroon van de gemiddelde Nederlander. Door in de supermarkt zo bewust mogelijk te kiezen kan die winst verder verhoogd worden, tot wel de helft van de milieudruk van ons eten.

Duurzamer eten doe je zo:

* Eet niet meer dan je nodig hebt.
* Eet minder dierlijke en meer plantaardige producten. Eet peulvruchten, ongezouten noten en vis in plaats van (rood en bewerkt) vlees.
* Kies voor onbewerkte of weinig bewerkte producten, zoals groente, fruit, peulvruchten en volkoren graanproducten waar veel voedingstoffen in zitten en niet veel calorieën.
* Verspil zo min mogelijk voedsel door op maat te kopen en te koken.
* Eet 1 keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Kies daarbij de duurzame vissoorten.
* Gebruik niet meer zuivel dan je nodig hebt.
* Drink vooral kraanwater en (groene/zwarte) thee, in plaats van suikerhoudende dranken en alcohol.
* Let op herkomst en seizoen van voedingsmiddelen en maak daarbij gebruik van keurmerken op het gebied van natuur, milieu, dierenwelzijn, eerlijke handel en herkomst.

**Voedselveiligheid: veilig met voedsel omgaan, voorkomt dat je ziek wordt**

Voedselveiligheid is een term om de veiligheid of onveiligheid van voedsel aan te geven. In ons eten kunnen ziekmakers zitten, zoals bacteriën, virussen of parasieten. Een groot deel van de voedselinfecties vindt thuis plaats. Door aandacht te besteden aan hygiëne tijdens het kopen, wassen, scheiden, koelen en verhitten kan een voedselinfectie worden voorkomen. Zwangeren, kleine kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand zijn extra gevoelig voor ziekteverwekkers.

5 tips om veilig om te gaan met je voeding:

* Kopen: let op de houdbaarheidsdatum. Koop bederfelijke producten als laatste en zet ze bij thuiskomst meteen in de koelkast. Let er goed op dat de verpakking heel is.
* Wassen: door je handen goed te wassen, verwijder je bacteriën en virussen, ook schadelijke. Was je handen altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel, maar ook na het aanraken van rauw vlees en na toiletbezoek.
* Scheiden: door bij de voorbereiding hygiënisch te werk te gaan, voorkom je de kans op kruisbesmetting. Zorg dat bereid eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn. En gebruik apart keukengerei voor gaar en rauw vlees en vis.
* Verhitten: door je eten goed te verhitten dood je bacteriën en virussen, ook de schadelijke. Verhit warm eten dus goed, vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren. En schep je eten tussendoor om als je het opwarmt in de magnetron, om de hitte te verdelen.
* Bewaren: door je boodschappen en maaltijdrestjes goed gekoeld te bewaren, bederven ze minder snel. Bacteriën vermeerderen zich veel minder snel bij een lagere temperatuur. Bewaar bederfelijke producten daarom in de koelkast op 4 °C.