Criteria van de Richtlijnen Schijf van Vijf

Een overzicht voor professionals die hun aanbod gezonder maken

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Alle criteria van de Richtlijnen Schijf van Vijf

Veel mensen willen gezonder eten. Aantrekkelijke gezonde opties aanbieden is dé manier om dat makkelijk voor ze te maken. Wat goed dat je aan de slag gaat met het gezonder maken van je aanbod!

Natuurlijk is het aanbieden van water, groente en fruit altijd goed. Bied je naast voorverpakte producten ook (zelf)bereide gerechten en maaltijden aan? In deze brochure staan criteria die helpen bij het samenstellen van maaltijden en gerechten volgens de Schijf van Vijf.

Goed om te weten:
De criteria voor maaltijden en gerechten zijn gebaseerd op de gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen (ADH) voor volwassenen tussen de 19 en 50 jaar. Een gerecht kan zo bijvoorbeeld niet meer kaas, vlees of noten bevatten dan de aanbevolen hoeveelheid op een dag.

Voor alle hoofdingrediënten van een samengesteld gerecht geldt dat zij moeten voldoen aan de criteria Schijf van Vijf. Door voor Schijf van Vijf-producten te kiezen, bevat de maaltijd producten die positieve effecten hebben op de gezondheid en voldoende voedingsstoffen leveren, zoals eiwitten, onverzadigde vetten, vitamines, mineralen en vezels. Daarnaast is er ruimte voor één of twee dagkeuzes, afhankelijk van het type maaltijd.

Criteria per productgroep

Producten die voldoen aan onderstaande criteria staan in de Schijf van Vijf.

Afkortingen

Kcal:	kilocalorieën	B1:	vitamine B1
VV:	verzadigde vetzuren	B2:	vitamine B2
TV:	transvetzuren	B12:	vitamine B12
VZ:	voedingsvezel	Fe:	ijzer
Na:	natrium	Ca:	calcium
TotS:	totaal suiker	g:	gram
TS:	toegevoegd suiker		

Groente

Alle onbewerkte groenten staan in de Schijf van Vijf
Voorbeelden: verse groenten en diepvriesgroenten, al dan niet gesneden of geschild

Bewerkte groenten staan in de Schijf van Vijf als:
Niet als drank aangeboden

VV:	≤ 0,5 g/100 g
TV:	≤ 0,1 g/100 g
Na/zout:	niet toegevoegd
TS:	niet toegevoegd

Voorbeelden: blikgroenten, gedroogde groenten en gepureerde groenten, alle zonder toegevoegd zout en suiker

Fruit

Alle onbewerkte fruitsoorten staan in de Schijf van Vijf
Voorbeelden: vers fruit en diepvriesfruit, al dan niet gesneden of geschild

Bewerkt fruit staat in de Schijf van Vijf als:
Niet als drank aangeboden

VV:	≤ 0,2 g/100 g
TV:	≤ 0,1 g/100 g
Na/zout:	niet toegevoegd
TS:	niet toegevoegd

Voorbeelden: gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker, gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (maximaal 20 g/dag), fruit in blik of glas op niet-geconcentreerd sap (uitgelekt)

Smoothies staan niet in de Schijf van Vijf
Doordat je niet hoeft te kauwen, raak je minder snel vol. In een glas smoothie van 250 milliliter zitten bovendien al gauw 7 suikerklontjes.
Klik **hier** voor meer uitleg.

Brood, graanproducten en aardappelen

Brood*

VV: ≤ 1,0 g/100 g
TV: ≤ 0,1 g/100 g
Na: ≤ 450 mg/100 g
Zout: ≤ 1,125 g/100 g
TotS: ≤ 8,5 g/100 g
VZ: ≥ 4,5 g/100 g

Voorbeelden: bruin en volkorenbrood (eventueel met noten, zaden, pitten en/of gedroogd fruit), roggebrood, volkoren varianten van wrap, panini en pizzabodem

*Goed om te weten: binnen de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen is al het brood dat voldoet aan het vezelcriterium (minimaal 4,5 g graanvezel) ook een betere keuze.

Ontbijtgranen

VV: ≤ 2,0 g/100 g
TV: ≤ 0,1 g/100 g
VZ: ≥ 8,0 g/100 g
Na: ≤ 276 mg/100 g
Zout: ≤ 0,69 g/100 g
TS: niet toegevoegd (alleen suiker uit Schijf van Vijf product zoals gedroogd fruit)

Voorbeelden: havermout, mueslimengsels bestaande uit granen, noten en gedroogd fruit

Droge producten, zoals crackers

VV: ≤ 1,0 g/100 g
TV: ≤ 0,1 g/100 g
Na: ≤ 450 mg/100 g
Zout: ≤ 1,125 g/100 g
TotS: ≤ 8,5 g/100 g
VZ: ≥ 6,0 g/100 g

Voorbeelden: volkoren varianten van knäckebröd, crackers en wafels

Rijst, pasta, couscous, gierst, quinoa

Bereid:
VV: ≤ 0,2 g/100 g
TV: ≤ 0,1 g/100 g
VZ: ≥ 2,1 g/100 g
Na/zout: niet toegevoegd
TS: niet toegevoegd

Voorbeelden: zilvervliesrijst, volkoren varianten van pasta, couscous, bulgur en quinoa

Aardappelen

Bereid:
VV: ≤ 0,1 g/100 g
TV: ≤ 0,1 g/100 g
Na/zout: niet toegevoegd
TS: niet toegevoegd

Voorbeelden: onbewerkte of bewerkte aardappelen met alleen toevoegingen uit de Schijf van Vijf

Peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel(alternatieven)

Peulvruchten

Onbewerkte of bewerkte peulvruchten (bijvoorbeeld gemalen, gepureerd of met toevoegingen als zout) staan in de Schijf van Vijf als:

VV:	≤ 0,8 g/100 g
TV:	≤ 0,1 g/100 g
Na:	≤ 200 mg/100 g
Zout:	≤ 0,5 g/100 g
TS:	niet toegevoegd

Voorbeelden: verse, diepvries of gedroogde peulvruchten, peulvruchten uit blik of glas, zoals bonen, kikkererwten en linzen

Noten

Onbewerkte en bewerkte noten staan in de Schijf van Vijf als:

VV:	geen criterium
TV:	≤ 0,1 g/100 g
Na/zout:	niet toegevoegd
TS:	niet toegevoegd

Voorbeelden: alle noten inclusief pinda's, zaden en pitten, notenpasta en pindakaas bestaande uit 100% noten of pinda's

Vis

Alle onbewerkte vissoorten staan in de Schijf van Vijf
Voorbeelden: verse en vers ingevroren vis, inclusief schaal- en schelpdieren

Bewerkte vis staat in de Schijf van Vijf als het gaat om minimaal 70% vis en als:

Na:	≤ 1000 mg/100 g
Zout:	≤ 2,5 g/100 g

Ei

Ei staat in de Schijf van Vijf als:
Bereid zonder bereidingsvet of met een bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, mits niet gefrituurd en zonder zout

Vlees

Onbewerkt vlees staat in de Schijf van Vijf als:

VV:	≤ 5,0 g/100 g
TV:	niet toegevoegd
Na/zout:	niet toegevoegd
TS:	niet toegevoegd

Voorbeelden: gesneden of gehakt vlees, zonder toevoegingen zoals zout

Bewerkt vlees: vlees met toevoegingen zoals zout, bijvoorbeeld worst en vleeswaren staat niet in de Schijf van Vijf

Kant-en-klare vleesvervangers Vegetarische producten

VV:	≤ 2,5 g/100 g
TV:	≤ 0,1 g/100 g
Na:	≤ 450 mg/100 g
Zout:	≤ 1,125 g/100 g
TS:	niet toegevoegd
Fe:	≥ 0,8 mg/100 g
B12:	≥ 0,24 mcg/100 g
en/of B1:	≥ 0,06 mg/100 g
Eiwit:	≥ 20 en%

Voorbeelden: tofu, tahoe en tempé

Zuivel(alternatieven)

Melk en melkproducten

VV: ≤ 1,1 g/100 g
TV: niet toegevoegd
Na/zout: niet toegevoegd
TotS: ≤ 6 g/100 g

Voorbeelden: magere en halfvolle (karne)melk, koffiemelk, yoghurt en -dranken, kwark

Kaas

VV: ≤ 14 g/100 g
TV: niet toegevoegd
Na: ≤ 820 mg/100 g
Zout: ≤ 2,05 g/100 g
TS: niet toegevoegd

Voorbeelden: 20+ en 30+ kaas, zachte geitenkaas, mozzarella, zuivelspread

Kaasvervanger op basis van plantaardige ingrediënten

VV: ≤ 14 g/100 g
TV: niet toegevoegd
Zout: ≤ 2,05 g/100 g
TS: niet toegevoegd
Ca: ≥ 500 mg/100 g
B2: ≥ 0,14 mg/100 g
B12: ≥ 0,24 mcg/100 g
Eiwit: ≥ 20% van de energie van het product

Plantaardige eiwitdranken en desserts

VV: ≤ 1,1 g/100 g
TV: niet toegevoegd
Na: ≤ 120 mg/100 g
Zout: ≤ 0,3 g/100 g
TotS: ≤ 6 g/100 g
Ca: ≥ 80 mg/100 g
B2: ≥ 0,14 mg/100 g
B12: ≥ 0,24 mcg/100 g
Eiwit: ≥ 20 en%

Voorbeelden: sojadranken en desserts met calcium en vitamine B12

Oliën en vetten

Smeersel, olie, bak- en braadproducten

VV: ≤ 30% totaal vet
TV: ≤ 1 g/100 g
Na: ≤ 160 mg/100 g
Zout: ≤ 0,4 g/100 g
TS: niet toegevoegd

Voorbeelden: halvarine en (zachte) margarine, vloeibare margarine en bak- en braad uit een fles, plantaardige olie, zoals zonnebloemolie en olijfolie

Dranken

Water, thee en koffie

Water, koffie en thee zonder toevoegingen staan in de Schijf van Vijf.

Voorbeelden: water (met aroma), thee en gefilterde koffie zonder suiker

Frisdrank, sappen, alcoholvrij bier en alcoholische dranken staan niet in de Schijf van Vijf.

Dagkeuzes

Producten die bijvoorbeeld te veel zout, suiker of verzadigd vet of te weinig vezels bevatten, staan niet in de Schijf van Vijf. Ze kunnen er wel bij, maar in beperkte mate. Een kleine hoeveelheid van deze producten noem je een dagkeuze. Een dagkeuze kan bijvoorbeeld gebruikt worden om een gerecht, zoals een belegd broodje of een hoofdmaaltijd, op smaak te brengen. Denk aan een lepel ketchup, wat mosterd, reepjes ham, een paar olijven of toegevoegd zout. Het advies aan consumenten is om niet meer dan 3 tot 5 dagkeuzes te eten op een dag.

Criteria dagkeuze

Alle producten behalve dranken per verpakkingseenheid/portie:
Kcal: ≤ 75 kcal
VV: ≤ 1,7 g
Zout: ≤ 0,5 g

(Fris-)dranken en sappen per verpakkingseenheid/portie:
Kcal: ≤ 4 kcal/100 ml
VV: ≤ 1,7 g
Zout: ≤ 0,5 g
Alcohol: 0 g

Water, koffie en thee per verpakkingseenheid/portie:
Kcal: ≤ 75 kcal
VV: ≤ 1,7 g
Zout: ≤ 0,5 g
TS: niet toegevoegd
Alcohol: 0 g

Voorbeelden van dagkeuzes als 'smaakmaker'

Sauzen	Overig
1 eetlepel tapenade	1 theelepel kappertjes
1 eetlepel kipkerriesalade, vissalade of eiersalade	1 plakje achterham, beenham of kipfilet
1 eetlepel hummus, komkommersalade of selderijsalade	5 olijfjes
1 eetlepel ketchup, curry, knoflooksaus, tzatziki of barbecuesaus	1 grote augurk
1 eetlepel suiker of honing	1 theelepel gezouten nootjes of pitjes
1 eetlepel jam, appelstroop, hagelslag of fruitspread	2 semi zongedroogde tomaatjes
1 theelepel mayonaise	1 knakworst
1 theelepel mosterd	1 falafelballetje
1 theelepel pesto	1 plakje ananas uit blik op siroop
	snufje zout

Creatief met dagkeuzes

Met dagkeuzes kun je creatief omgaan: kies nog kleinere porties van een ingrediënt, waardoor 2 halve dagkeuzes samen optellen tot 1 dagkeuze. Of tel zelfs 3 of 4 kleine ingrediënten op tot 1 dagkeuze. Een paar voorbeelden:

Halve portie dagkeuze	Halve portie dagkeuze
1/2 plak ham	1/2 eetlepel honing-mosterdsaus
1/2 eetlepel eiersalade	1/2 theelepel kappertjes
1/2 eetlepel tonijnsalade	1/2 halve augurk
1/2 falafelballetje	1/2 eetlepel currysaus
1/2 eetlepel hummus	2 olijven

Criteria maaltijden en gerechten

Let op: de genoemde maximale hoeveelheden zijn geen streefwaarden. Je hoeft ze dus niet te halen, minder mag altijd. Zo is de maximale hoeveelheid vlees voor een broodje op 100 gram gezet, omdat de ADH 100 gram is.
Bij het samenstellen van een maaltijd of gerecht is het belangrijk om niet te vergeten dat mensen eventueel ook op andere eetmomenten vlees eten.

Belegd broodje
Bijvoorbeeld belegd brood(je), pita of wrap

		Hoeveelheden
1.	Volkoren- of bruinbrood	Geen maximum
2.	Margarine of halvarine* of vloeibaar bak- en braadvet	Geen maximum
3.	Beleg uit de Schijf van Vijf:	
	Groente	Geen maximum
	Fruit	Geen maximum
	Vis, vlees, ei, vegetarisch product	Maximaal 100 gram
	Peulvruchten	Geen maximum
	Kaas	Maximaal 40 gram
	Noten(pasta)	Maximaal 25 gram
	Gedroogd fruit	Maximaal 20 gram
	Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Maximale ADH
Optioneel	Dagkeuze	Maximaal 1 dagkeuze**

* Indien geen margarine, halvarine of vloeibaar bak- en braadvet wordt gebruikt, valt het belegde broodje niet meer binnen de Schijf van Vijf maar wordt het nog wel ingedeeld als betere keuze binnen de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen en als gezondere keuze binnen de Richtlijn Eetomgevingen.

** Goed om te weten: binnen de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen zijn broodjes met alleen 1 dagkeuze als beleg ook een betere keuze; voor grote broodjes (80 g of meer) geldt: maximaal 2 dagkeuzes.

Lunchmaaltijd
Bijvoorbeeld warme lunchmaaltijd, salade of soep

		Hoeveelheden
1.	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten	Geen maximum
2.	Groente	Minimaal 75 gram
3.	Margarine of halvarine, vloeibare bak- en braad, of olie	Maximaal 15 gram
4.	Energie	Minimaal 350 kcal, maximaal 550 kcal
Optioneel	Vlees, vis, ei, vegetarisch product Noten Kaas Fruit Gedroogd fruit Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Maximaal 100 gram Maximaal 25 gram Maximaal 40 gram Geen maximum Maximaal 20 gram Maximale ADH
Optioneel	Dagkeuze	Maximaal 1 dagkeuze**

* Goed om te weten: binnen de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen zijn lunchmaaltijden met maximaal 2 dagkeuzes ook een betere keuze.

Hoofdmaaltijd
Bijvoorbeeld warme hoofdmaaltijd, maaltijdsalade of maaltijdsoep

		Hoeveelheden
1.	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten	Geen maximum
2.	Vlees, vis, ei, vegetarisch product en/of Noten en/of Peulvruchten	Maximaal 100 gram Maximaal 25 gram Minimaal 60 gram
3.	Groente	Minimaal 150 gram
4.	Margarine of halvarine, vloeibare bak- en braad, of olie	Maximaal 15 gram
5.	Energie	Minimaal 400 kcal, maximaal 700 kcal
Optioneel	Kaas Fruit Gedroogd fruit Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Maximaal 40 gram Geen maximum Maximaal 20 gram Maximale ADH
Optioneel	Dagkeuze of Zout	Maximaal 2 dagkeuzes Maximaal 2 gram in totaal voor de hele maaltijd

Overig gerecht/maaltijd
Bijvoorbeeld ontbijt-, voor- of nagerecht

		Hoeveelheden
Optioneel	Aardappelen, (volkoren)graanproducten of peulvruchten Groente Vlees, vis, ei, vegetarisch product Noten Peulvruchten Margarine of halvarine, vloeibare bak- en braad, of olie Kaas Fruit Gedroogd fruit Andere ingrediënten die in de Schijf van Vijf staan	Geen maximum Geen maximum Maximaal 100 gram Maximaal 25 gram Geen maximum Maximaal 15 gram Maximaal 40 gram Geen maximum Maximaal 20 gram Maximale ADH

Goed om te weten: binnen de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen zijn overige gerechten of maaltijden met maximaal 2 dagkeuzes ook een betere keuze.

© Voedingscentrum 06/2024