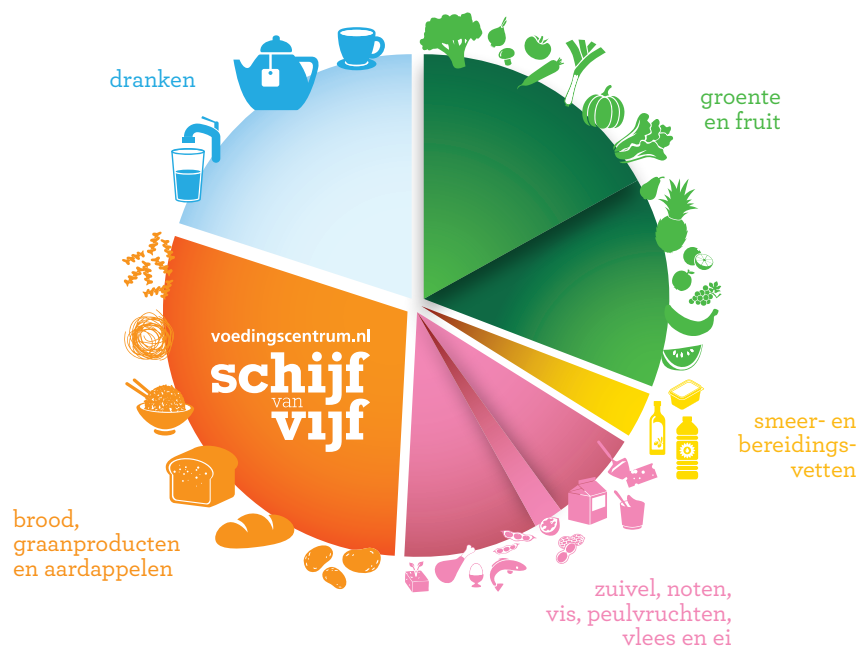


Schijf van Vijf samengevat









1. De essentie van de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is het beeldmerk dat laat zien wat gezond eten inhoudt. Het beeldmerk wordt onderbouwd met de Richtlijnen Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf wordt in de advisering en communicatie gebruikt om in algemene termen uit te leggen wat de essentie van gezond eten is:

- Eet vooral uit de Schijf van Vijf en beperk de consumptie van voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf.
- Neem de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak en varieer binnen elke groep voedingsmiddelen.



De Schijf van Vijf laat in vijf vakken een optimale combinatie zien van productgroepen die een gunstig effect hebben op de gezondheid en die gezamenlijk voorzien in de voedingsstoffenbehoefte. Het gaat hier om de vakken 1) groente en fruit, 2) smeer- en bereidingsvetten, 3) zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei, 4) brood, graanproducten en aardappelen en 5) dranken. Om bij de advisering duidelijker te maken dat binnen een vak verschillende adviezen horen, zijn er binnen de vijf vakken nog apart productgroepen of combinaties van productgroepen te onderscheiden:

-  1 Groente
-  Fruit
-  2 Smeer-en bereidingsvetten
-  3 Zuivel
-  Noten
-  Vis, peulvruchten, vlees, ei
-  4 Brood, graanproducten, aardappelen
-  5 Dranken

Uit deze productgroepen passen alleen de gezondere voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf. Voedingsmiddelen uit deze groepen die (te veel) voedingsstoffen met een mogelijk ongunstig effect op de gezondheid bevatten, namelijk zout, suiker, transvet of verzadigd vet, of te weinig vezel, horen niet in de Schijf van Vijf. Hiervoor zijn criteria opgesteld. Een consequentie hiervan is dat binnen één productgroep zowel voedingsmiddelen zitten die in de Schijf van Vijf passen, als voedingsmiddelen die buiten de Schijf van Vijf vallen. Een voorbeeld hiervan is brood: volkoren- en bruinbrood passen in de Schijf van Vijf, wit brood valt daarbuiten.

Productgroepen waarover de Gezondheidsraad adviseert om zo min mogelijk ervan te consumeren, zijn in hun geheel buiten de Schijf van Vijf geplaatst. Ook voedingsmiddelen waarover de Gezondheidsraad adviseert ze te vervangen door voedingsmiddelen met een gunstigere samenstelling vallen buiten de Schijf van Vijf. Daarnaast staan productgroepen die niet bijdragen aan een gezond voedingspatroon, zoals koek en snoep, buiten de Schijf van Vijf.

Bij elk vak in de Schijf van Vijf hoort een specifiek advies over de dagelijks aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen, uitgesplitst naar leeftijd en geslacht. De groep vis, peulvruchten, vlees en ei bestaat uit verschillende voedingsmiddelengroepen die elk een weekadvies hebben. Door dagelijks uit deze groep een andere keuze te maken varieert men tussen plantaardige en dierlijke eiwitbronnen.

De algemene adviezen bij de voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf zijn:

1. Eet uit elk vak de aanbevolen hoeveelheden.
2. Eet dagelijks groente.
3. Eet dagelijks fruit.
4. Kies voor de gezondere smeer- en bereidingsvetten.
5. Neem dagelijks zuivel waaronder melk of yoghurt en kaas.
6. Kies vaker voor plantaardige eiwitbronnen.
7. Eet dagelijks ongezouten noten.
8. Eet wekelijks vis, bij voorkeur vette vissoorten.
9. Eet wekelijks peulvruchten.
10. Beperk het eten van vlees tot niet meer dan 500 gram per week.
11. Eet dagelijks voldoende volkoren of bruin brood, en kies volkoren graanproducten.
12. Drink kraanwater en groene en zwarte thee, en kies voor gefilterde koffie.
13. Voeg aan je eten en drinken zo min mogelijk suiker en/of zout toe.

Met deze adviezen en bijbehorende aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen wordt voldaan aan de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Zo wordt het risico op de tien in Nederland meest voorkomende chronische ziekten verlaagd. Daarnaast kan op deze manier worden voorzien in de essentiële voedingsstoffen en een groot deel van de benodigde energie. Niet alle aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen komen overeen met de hoeveelheden uit de Richtlijnen Goede Voeding. Dit komt doordat voor het leveren van essentiële voedingsstoffen en energie van bepaalde voedingsmiddelen grotere hoeveelheden nodig zijn.

Door vooral schijf-van-vijf-producten te kiezen, wordt de inname van voedingsmiddelen met een mogelijk ongunstig effect op de gezondheid beperkt. Om te profiteren van zo veel mogelijk gezondheidsvoordeel en om te voorzien in belangrijke voedingsstoffen, is variatie binnen de verschillende groepen voedingsmiddelen belangrijk. Binnen de Schijf van Vijf zijn ook meer duurzamere keuzes mogelijk.

2. Voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf

Binnen een gezond voedingspatroon kunnen in beperkte mate ook producten worden geconsumeerd die niet in de Schijf van Vijf staan. Deze niet-schijf-van-vijf-producten zijn in twee categorieën onderverdeeld. Op basis van de hoeveelheid energie, verzadigd vet of zout die zij per portie leveren, worden ze ingedeeld in producten die frequenter of minder frequent in een gezond voedingspatroon passen.

Om de consument te helpen bij de keuze wordt in de advisering gesproken over 'dagkeuze' en 'weekkeuze'. Frequentie en portiegrootte worden hierdoor met elkaar verbonden. Producten die aan de criteria voor energie, verzadigd vet en zout voldoen komen in de categorie 'dagkeuze', de overige producten komen in de categorie 'weekkeuze'.

Om consumenten handelingsperspectief te bieden en richting te geven, is er voor beide categorieën frequentieadvies. Voor de 'dagkeuze' zijn dit maximaal drie tot vijf porties per dag en voor de 'weekkeuze' maximaal drie porties per week. Ook bij deze producten geldt om te letten op de juiste hoeveelheid en te variëren. Sommige producten bevatten veel zout, anderen juist veel verzadigd vet of energie.

Algemene adviezen bij producten buiten de Schijf van Vijf:

1. Niet te vaak en hou het klein.
2. Let op het verschil tussen wat dagelijks past in een gezond voedingspatroon en wat maar een enkele keer per week.
3. Eet niet te veel bewerkt vlees. Dit telt mee bij de maximale hoeveelheid totaal vlees van 500 gram per week.
4. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
5. Drink geen alcohol, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

3. Meer dan gezond

Het kiezen van de juiste voedingsmiddelen in de juiste hoeveelheden is de kern van gezond eten. Andere belangrijke aspecten van een verantwoorde voedselkeuze zijn variëren, het bewaken van de energiebalans, omgaan met verleidingen uit de omgeving, duurzaamheid en veilig omgaan met voedsel. Deze thema's zijn verbonden met de Schijf van Vijf, met elk hun eigen aandachtspunten.

3.1 Variatie

Variëren is één van de belangrijkste aspecten bij het vormgeven van een gezond voedingspatroon. Er bestaat niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen levert. Bovendien kunnen sommige voedingsmiddelen binnen een productgroep meer gezondheidsvoordelen of juist -nadelen met zich meebrengen dan andere voedingsmiddelen binnen dezelfde groep.

Om te profiteren van zo veel mogelijk gezondheidsvoordeel, om te voorzien in belangrijke voedingsstoffen en om eventuele gezondheidsnadelen door schadelijke stoffen en organismen te beperken, is variëren binnen de verschillende groepen voedingsmiddelen van de Schijf van Vijf belangrijk. Dat advies geldt ook voor de voedingsmiddelen die buiten de Schijf van Vijf staan. Neem niet steeds hetzelfde. Sommige bevatten veel zout, anderen juist veel verzadigd vet of veel energie. De volgende adviezen passen hierbij:

- Varieer binnen de productgroepen van de Schijf van Vijf.
- Varieer binnen de 'dagkeuze' en binnen de 'weekkeuze' buiten de Schijf van Vijf.

3.2 Energiebalans

Het afstemmen van productkeuze en hoeveelheden op de individuele energiebalans vraagt om bewustwording van de persoonlijke leefstijl en behoeften. De hoofdboodschap en de algemene adviezen bij de Schijf van Vijf helpen de consument in energiebalans te blijven. 'Consumeer weinig producten buiten de Schijf van Vijf' en 'Eet de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen' zijn adviezen die helpen op gewicht te blijven. Extra adviezen bij het behouden of bereiken van de juiste energiebalans zijn:

- Monitor je gewicht, beweeg voldoende en eet niet meer dan je nodig hebt.

3.3 Verleidingen uit de omgeving

De omgeving waarin een individu verkeert, is medebepalend voor de voedselkeuzes die worden gemaakt. Het maken van gezondere keuzes is makkelijker in een omgeving waar deze alom vertegenwoordigd zijn. In de dagelijkse praktijk is dit vaak niet het geval. Verleidingen liggen op de loer en de wilskracht van de consument is hiertegen niet altijd bestand. Door steeds zelfcontrole te moeten uitoefenen om verleidingen te weerstaan, raakt de wilskracht uitgeput. Het inrichten van de omgeving om de gezondere keuze de makkelijke te maken helpt de consument, omdat dan niet constant een beroep wordt gedaan op zijn zelfcontrole. Op deze manier kan het eten van niet-schijf-van-vijf-voedingsmiddelen worden verminderd, zodat het eetpatroon de gezonde richting op beweegt. De inrichters van de omgeving zoals cateraars, detailhandel of overheid, spelen hierbij een belangrijke rol. De consument kan zelf bijdragen door aan de slag te gaan met het volgende advies ter bevordering van zelfregulatie:

- Wees je bewust van de voedselomgeving en het effect daarvan op jouw voedselkeuzes, en bedenk een concrete actie hoe om te gaan met ongezonde verleidingen in situaties die jij lastig vindt.

3.4 Duurzaamheid

Het hoofdadvis van de Gezondheidsraad is 'Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon, conform de vervolgens geformuleerde richtlijnen'.¹ De vertaling van deze richtlijnen naar de Schijf van Vijf levert naast gezondheidswinst ook gemiddeld een voedingspatroon met lagere milieudruk op. Het algemene advies om vooral te eten uit de Schijf van Vijf, en in de juiste hoeveelheden, sluit direct aan bij een algemeen advies om duurzamere voedselkeuzes te maken. Daarnaast zijn er binnen de verschillende productgroepen meer duurzame keuzes te maken, die de milieudruk verder verlagen, zoals bijvoorbeeld het gebruik van wit vlees in plaats van rood vlees. Bij gezond eten volgens de Schijf van Vijf passen de volgende adviezen om telkens een zo duurzaam mogelijk voedingspatroon te realiseren:

- Koop en eet wat je nodig hebt en verspil daarbij zo min mogelijk.
- Maak binnen elke productgroep de duurzamere keuze en let daarbij op keurmerken.

3.5 Voedselveiligheid

Door als consument veilig en hygiënisch met eten om te gaan, wordt het risico op een voedselinfectie verkleind. Het geven van voorlichting en het bieden van een handelingsperspectief zorgt ervoor dat de consument handvatten heeft hoe hiermee om te gaan. Het algemene advies hierbij is:

- Besteed aandacht aan de hygiëne en veiligheid van je eten tijdens het kopen, bewaren en bereiden van voedsel.

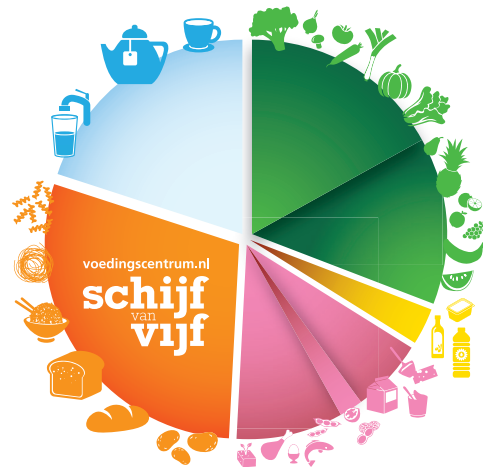
In voedsel kunnen kleine hoeveelheden schadelijke stoffen zitten. Er zijn wettelijke normen om ervoor te zorgen dat de consument niet te veel binnenkrijgt. Daarnaast is gevarieerd eten erg belangrijk om te voorkomen dat er gezondheidsnadelen door deze schadelijke stoffen kunnen ontstaan.

4. Schijf van Vijf als totaalconcept








Het totale concept van de Schijf van Vijf reikt hiermee verder dan het beeldmerk. De Schijf van Vijf is het beste dat we kunnen bieden voor een volwaardig voedingspatroon: het model staat voor een optimale combinatie van voedingsmiddelengroepen die vanuit wetenschappelijke onderbouwing gezondheidswinst opleveren én voorzien in de energie- en voedingsstoffenbehoefte. Binnen dit kader zijn individuele productkeuzes en voedingspatronen mogelijk. Met de Schijf van Vijf als referentiekader kan een individu een beeld vormen over hoe gezond zijn eigen voedingspatroon eruit ziet en op welke punten er verbeterstappen mogelijk zijn.

Consumenten maken uiteindelijk zelf de keuze hóe zij hun voeding vormgeven, en óf en wélke verbeterstappen zij daarin maken. Elke stap in de goede richting telt. Het Voedingscentrum biedt op zijn website informatie en hulpmiddelen waarmee de consument aan de slag kan om zijn of haar voedingspatroon een zetje in de optimale richting te geven. Met voorbeeldmenu's, recepten en op het individu toegesneden adviezen, wordt inspiratie geboden en zichtbaar gemaakt wat gezond eten is.

De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit 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



www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf