Richtlijnen goede voeding

Welke voedingsmiddelen zijn er die bewezen het risico op ziekten verlagen of verhogen?

Voedingsnormen en energiebehoefte

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid en bovengrens van voedingsstoffen die je nodig hebt om gezond te blijven

Randvoorwaarden voedingsmiddelengroepen

Welke voedingsmiddelen heb je nodig om gezond te blijven?
En in welke hoeveelheden?

Rekenmodel

Het rekenmodel kijkt wat de best passende combinatie is van hoeveelheden voedingsmiddelen.

Uitkomsten vertalen met experts

Richtlijnen Schijf van Vijf

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Verschillende experts

Randvoorwaarden voor duurzaamheid

Nevo

Welke voedingsstoffen zitten in welke voedingsmiddelen?

Voedselconsumptiepeiling

Hoe ziet ons gebruikelijke eetpatroon eruit? Hoe sluit je aan op de diversiteit aan eetculturen?

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

*Iconen van voedingsmiddelen zijn voorbeelden