Beslisschema samengestelde producten wel of niet Schijf van Vijf

© Voedingscentrum 042026

Past het samengestelde product zoals het wordt gegeten of gedronken bij een Schijf van Vijf-productgroep?

- Schijf van Vijf-productgroepen zijn bijvoorbeeld noten, fruit en groenten.
- Repen, koeken of taart zijn geen Schijf van Vijf-productgroepen.

→ nee

Is het samengestelde product een belegd broodje, kleine maaltijd of hoofdmaaltijd?

→ ja

Bekijk in hoeverre het samengestelde product voldoet aan de adviezen voor belegde broodjes, kleine maaltijden of hoofdmaaltijden.

→ nee

Het samengestelde product past niet in een Schijf van Vijf-productgroep.
Er kan nog gekeken worden in welke portie het samengestelde product een dagkeuze is.

↓ ja

Bestaat het samengestelde product voor ≥70% uit een product uit de Schijf van Vijf?

→ ja

Deel het samengestelde product in aan de hand van de criteria van dat product. Voldoet het samengestelde product aan de criteria?

→ ja

Het samengestelde product staat ook in de Schijf van Vijf.

→ nee

Het samengestelde product staat niet in de Schijf van Vijf.
Er kan nog gekeken worden in welke portie het samengestelde product een dagkeuze is.

↓ nee

Bestaat het product uit 2 of meer producten uit de Schijf van Vijf?
Bijvoorbeeld voor 60% uit product 1 en voor 40% uit product 2?

→ ja

Deel de verschillende producten in aan de hand van de criteria van die producten. Staan alle afzonderlijke producten in de Schijf van Vijf?

→ ja

Worden in de aangeboden portie van het samengestelde product aanbevolen hoeveelheden overschreden?
Bevat het bijvoorbeeld meer dan 20 gram gedroogd fruit of meer dan 30 gram noten?

↓ ja

Het samengestelde product staat niet in de Schijf van Vijf.
Er kan nog gekeken worden in welke portie het samengestelde product een dagkeuze is.

↓ nee

Het samengestelde product staat ook in de Schijf van Vijf.

→ nee

Het samengestelde product staat niet in de Schijf van Vijf.
Er kan nog gekeken worden in welke portie het samengestelde product een dagkeuze is.

↓ nee

Het product staat niet in de Schijf van Vijf.
Er kan nog gekeken worden in welke portie het samengestelde product een dagkeuze is.