Elke dag lekker eten met de Schijf van Vijf

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Gezond eten voor mens en planeet

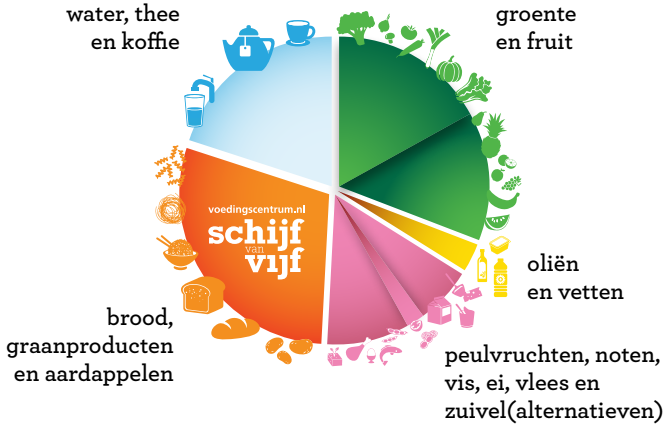
De Schijf van Vijf is een hulpmiddel van het Voedingscentrum om lekker te eten en drinken, op een manier die bij jou past. Eten met de Schijf van Vijf is goed voor jezelf, je familie en vrienden én voor de aarde.

Als jij wil eten met de Schijf van Vijf, dan draait het vooral om:

- Plantaardig en dierlijk in balans
- Vooral producten die in de Schijf van Vijf passen
- Zo min mogelijk voedsel verspillen

Met de Schijf van Vijf kijken we naar het hele plaatje: wat is gezond, duurzaam en veilig eten? We baseren ons op de laatste stand van de wetenschap en waaien niet mee met hypes. Zo bieden we jou nuchtere houvast.

Een keurmerk kan je helpen bij het kiezen voor gezondere en meer duurzame producten. Je herkent een keurmerk aan een logo op de verpakking. Bijvoorbeeld Biologisch, Fairtrade of Beter Leven 3 sterren.
Lees meer op **www.voedingscentrum.nl/keurmerken**



De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol lekkere producten. Eet elke dag uit elk vak en wissel daarbij af tussen producten. We geven kaders voor verschillende eetvoorkeuren, zoals wel of geen vlees. In de Schijf van Vijf voor jou-tool ontdek je jouw aanbevolen hoeveelheden. Ga naar www.voedingscentrum.nl/mijnschijf

Ook als je een ziekte of aandoening hebt, blijft de Schijf van Vijf een gezonde basis. Bijvoorbeeld bij diabetes type 2 of bij hart- en vaatziekten. Als je niet tegen bepaalde producten kunt, zoals melk of gluten, kan een diëtist je helpen om andere keuzes te maken.

Vak: groente en fruit

In dit vak heb je lekker veel keuze! Groente en fruit zijn goed voor je gezondheid en ook nog eens heel erg lekker. Maak klimaat-vriendelijke keuzes door bijvoorbeeld te letten op het seizoen. Wil je meer weten? Ga naar www.voedingscentrum.nl/duurzaamgroentefruit

Ga voor groente

In de Schijf van Vijf staan verse en voorgesneden groente, diepvriesgroente en groente in blik en glas (zonder toegevoegd suiker en zout). We adviseren om elke dag minimaal 250 gram groente te eten. Voor die 250 gram tellen de groente zoals je het eet, dus bijvoorbeeld rauw of gekookt.

Vind jij het lastig om genoeg groente te eten? Deze tips kunnen je hierbij helpen:

- Eet je losse groente bij de avondmaaltijd? Schep die dan eerst op en vul er de helft van je bord mee. Zitten de groente verwerkt in een gerecht? Doe er dan meer groente in dan je normaal zou doen. Zo krijgt groente vanzelf de hoofdrol!

- Groente kun je op heel veel manieren klaarmaken. Je kunt ze verwerken in een pastasaus, tajine of nasi, rauw eten in een salade, koken of roerbakken.

- Groente eten hoeft niet alleen bij de avondmaaltijd, het kan de hele dag door. Denk aan plakjes komkommer of tomaat op je brood. Je kunt ook een paar worteltjes of wat reepjes paprika nemen als tussendoortje. Zo krijg je al snel 50 gram groente binnen.

Fruit kan altijd

Vers en voorgesneden fruit staat in de Schijf van Vijf, net als fruit uit de diepvries. Ook kun je gedroogd fruit (zonder toegevoegd suiker) nemen, maar houd het bij maximaal een handje per dag. Gedroogd fruit bevat namelijk erg veel suiker.

We raden aan om elke dag 200 gram fruit te eten. Als je steeds andere fruitsoorten kiest, krijg je alle voedingsstoffen uit fruit binnen die je nodig hebt.

Je kunt fruit beter eten dan drinken. Vruchtensappen en smoothies bevatten vaak minder vezels en voedingsstoffen, en wel veel suiker (en dus calorieën). Ook zit je er minder snel vol van, omdat je sap en smoothies sneller wegdrinkt dan wanneer je dezelfde hoeveelheid fruit eet.

Wil jij wel wat meer fruit eten? Wij geven je een paar tips:

- Fruit kan altijd en overal. Denk aan plakjes appel of banaan op brood, stukjes fruit door de yoghurt of gewoon los tussendoor. Fruit is ook lekker in bepaalde gerechten, bijvoorbeeld appel bij de spruitjes of sinaasappel door de rijst.

- Als je fruit in het zicht zet, zul je sneller een stuk pakken. Zet bijvoorbeeld thuis een schaal met fruit op de eettafel of leg op het werk een stuk fruit neer op bijvoorbeeld je bureau.

- In fruit is er volop keuze. Weet je niet zo goed wat je moet kiezen? Neem dan het fruit in de aanbieding mee of een fruitsoort die je nog niet kent. Zo kun je nieuwe smaken ontdekken.

Vak: brood, graanproducten en aardappelen

Dit vak draait om volkoren. Denk aan volkorenbrood in alle soorten en maten en volkoren ontbijtgranen zoals havermout. Maar ook volkorenpasta, -couscous en zilvervliesrijst. In volkoren graanproducten zitten vezels en voedingsstoffen, zoals ijzer en B-vitamines. Fijn voor je lijf dus. En bij volkoren producten wordt de hele graankorrel gebruikt en wordt er dus minder verspild dan bij witte soorten. Gezond én duurzaam!

Wissel volkoren graanproducten af met aardappelen. Die hebben ook een belangrijke plek in dit vak. Aardappelen bevatten vezels, vitamines en mineralen.

Kies voor volkoren

Ben jij gewend om veel witte graanproducten te eten, zoals witbrood of witte rijst? Het is gezonder om ze te vervangen voor de volkoren varianten. Wil jij ervoor gaan? Wij geven 3 tips:

- Je hoeft echt niet in één keer al je witte producten in te wisselen. Doe dat stap voor stap. Begin eens met een keer volkoren havermout bij het ontbijt, een volkoren boterham voor de lunch of een volkoren wrap bij het avondeten.

- Volkoren smaakt anders dan wit. En dat kan echt wel even wennen zijn. Gun jezelf daarvoor de tijd. Blijf het proberen als je het niet meteen lekker vindt.

- In dit vak valt veel te kiezen: van volkoren lasagnevellen tot volkoren noedels. Als je bijvoorbeeld bij het avondeten steeds een ander product op tafel zet, ontdek je snel hoe veelzijdig volkoren is.

Vak: water, thee en koffie

Genoeg drinken is belangrijk om voldoende vocht binnen te krijgen. Het gaat om 1,4 tot 1,8 liter per dag. In dit vak vind je gezonde dorstlessers: water, thee en koffie zonder suiker. Kraanwater is het meest duurzaam.

Ga voor dranken zonder suiker

Kraanwater is altijd een goede keuze. Het is goedkoop, het tast je tanden niet aan en het bevat geen calorieën. Verder is het drinken van 3 koppen zwarte of groene thee per dag goed voor je bloeddruk. Je kunt dit afwisselen met eventueel kruidenthee en koffie.

Wil jij kiezen voor gezondere dranken? Of drink je eigenlijk niet genoeg? Wij geven 3 tips die kunnen helpen:

- Niet gewend om water, thee of koffie te drinken? Maak de stap voor jezelf wat kleiner. Begin eens met één keer je favoriete drankje te wisselen. Bijvoorbeeld water met een schijfje sinaasappel in plaats van sinaasappelsap.

- Het kan handig zijn om drinken te koppelen aan vaste momenten. Bijvoorbeeld een kop thee bij het ontbijt, een glas water bij de avondmaaltijd of koffiedrinken na het boodschappen doen. Zo wordt het een gewoonte. Ook kan het helpen om een kan water in het zicht te zetten.

- Ook met water, koffie en thee kun je variëren. Denk aan water met kruiden, specerijen, groente of fruit erin, bijvoorbeeld gember en citroen of komkommer en munt. Of maak eens (suikervrije) ijsthee of gekruide koffie met kardemom.

Vak: peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel(alternatieven)

Dit vak is goed gevuld met plantaardige en dierlijke eiwitbronnen. Hieronder lopen we de verschillende producten in een paar stappen langs. We leggen uit wat ze betekenen voor je eigen gezondheid en hoe je keuzes kunt maken die beter zijn voor de aarde.

Ga vooral voor plantaardig

Voor je eigen gezondheid en die van de aarde is het belangrijk dat het eten van dierlijke en plantaardige producten in balans is. Vlees heeft een grote impact op het milieu. Daarom is ons advies: ga vooral voor plantaardig. Varieer met verschillende soorten peulvruchten, tofu en tempé. Je kunt dit afwisselen met ei, vlees of kant-en-klare vegetarische producten.

We adviseren om elke week minimaal 250 gram peulvruchten te eten. Als je geen vlees eet, is het 430 gram per week. Denk aan bruine, witte en zwarte bonen, kikkererwten en linzen. Tofu en tempé, gemaakt van sojabonen, tellen ook mee. En denk ook aan hummus en falafel, die zijn gemaakt van kikkererwten. Peulvruchten verlagen de kans op bepaalde ziekten.

Neem elke dag een handje ongezouten noten (30 gram). Je krijgt er flink wat onverzadigde vetten mee binnen, die helpen je bloedvaten gezond te houden. Kies bij voorkeur voor ongeroosterde of lichtgeroosterde noten. Varieer met verschillende soorten zoals pinda's, walnoten, hazelnoten en amandelen. Ook noten-pasta van 100% noten (zoals 100% pindakaas) telt mee.

Portiegrootte peulvruchten 250 gram

Portiegrootte peulvruchten 430 gram

Eet elke week 100 gram duurzame vis. Bij voorkeur vette vis, zoals zalm, haring en forel. Dit hoeft niet alleen verse vis te zijn, ook vis in blik en uit de diepvries zijn goed. Vis eten verlaagt je kans op bepaalde ziekten.
Let op de keurmerken MSC en ASC.

Neem niet meer dan 300 gram vlees per week, waarvan maximaal 100 gram rood vlees (koe, varken, schaap, geit en paard). Mager onbewerkt vlees past in de Schijf van Vijf, zoals kip- en kalkoenfilet (wit vlees), tartaartje en varkenslapje (rood vlees). Kies zo min mogelijk voor bewerkt vlees, zoals hamburger of worst, gemarineerd vlees en vleeswaren als salami, ham of paté. Bij vlees kun je letten op topkeurmerken als Biologisch en Beter Leven 3 sterren.

Varieer met zuivel en verrijkte zuivelalternatieven

In dit vak vind je halfvolle en magere zuivelproducten als melk, yoghurt, kwark en kaas. Ook bepaalde plantaardige zuivelalternatieven staan in de Schijf van Vijf, zoals verrijkte sojadrink en -gurt. Verrijkt betekent dat er vitamine B2, vitamine B12 en calcium aan is toegevoegd.

Zuivel heeft positieve gezondheidseffecten, maar heeft ook een grote impact op het milieu. Daarom adviseren we om af te wisselen tussen zuivel en zuivelalternatieven. Zo belast je het milieu minder. Je kunt bij zuivel ook letten op topkeurmerken zoals Biologisch of Beter Leven 3 sterren.

Wissel ook af tussen harde en zachte kaas. Zachte kazen hebben minder melk nodig om te maken, daarom zijn die soorten milieuvriendelijker.

Vak: oliën en vetten

Vet is een bouw- en brandstof voor ons lichaam. In dit vak vind je zachte en vloeibare margarine, halvarine en bak- en braadvetten, en olie zoals olijfolie en zonnebloemolie. Deze producten bevatten veel onverzadigde vetten. Ook bevatten ze de vitamines A, D en E. Olie bevat alleen vitamine E.

Gebruik smeerbare of vloeibare vetten en oliën

Verzadigd vet is niet zo goed voor je hart en bloedvaten. Voorbeelden van producten met veel verzadigd vet zijn roomboter en kokosolie. Dat laatste is eigenlijk kokosvet en bevat het meeste verzadigde vet van alle vet- en oliesoorten.

Je kunt dus beter halvarine of margarine op je brood smeren. Halvarine en margarine hebben ook een lagere klimaatimpact dan roomboter.

Naast de Schijf van Vijf

Het zal geen verrassing zijn: snoep, snacks, frisdrank en sap passen niet in de Schijf van Vijf. En ook bijvoorbeeld witte pasta, zoet broodbeleg of bewerkt vlees zoals vleeswaren staan er niet in. Het gaat om producten met te veel zout, suiker of verzadigd vet, of maar weinig vezels.

Natuurlijk kun je deze producten wel af en toe nemen. Een vuistregel is: je kunt 3 tot 5 keer per dag wat kleins naast de Schijf van Vijf nemen en 3 keer per week wat groters. Iets kleins is bijvoorbeeld: een koekje, wat zoute olijven, waterijs, hagelslag op brood of ketchup bij het eten. Iets groots is bijvoorbeeld: een croissant, stuk taart, zakje chips, een glas frisdrank of pizza.

Voor je gezondheid is het beter om producten die niet in de Schijf van Vijf staan niet te veel en te vaak te eten.
Het is ook beter voor de aarde: die producten belasten namelijk wel het milieu, doordat ze gemaakt, verwerkt, verpakt en vervoerd moeten worden.

Maak het jezelf makkelijk

Je hoeft niet ineens helemaal anders te eten en drinken. Het werkt zelfs beter om stap voor stap aan de slag te gaan. Onze tips en tools kunnen je daarbij helpen. Waar ga jij mee aan de slag?

Mijn Eetmeter: in dit online eetdagboek kun je bijhouden wat je dagelijks eet en drinkt.

Kies Ik Gezond?'-app: daarmee kun je producten scannen of opzoeken en meteen zien of ze in de Schijf van Vijf staan.

De gratis recepten-app Slim Koken vind je in de App of Play Store. Je kunt zoeken op recepten, maar ook een weekmenu en boodschappenlijst samenstellen.

Zwangerhap: hiermee kun je simpel en snel opzoeken of je een product kunt eten tijdens je zwangerschap.

Op onze website www.voedingscentrum.nl/recepten kun je kiezen uit meer dan 2.000 recepten. Ook kun je je aanmelden voor het Menu van de Week of de Vegetarische favorieten.

Op ons YouTube-kanaal www.youtube.com/voedingscentrum geven we antwoord op veel verschillende eetvragen.

Scan de QR-code en bekijk al onze apps en tools. Download ze gratis in de Play of App store.

Je kunt ons ook volgen op onze social media-kanalen Instagram, Facebook en TikTok.

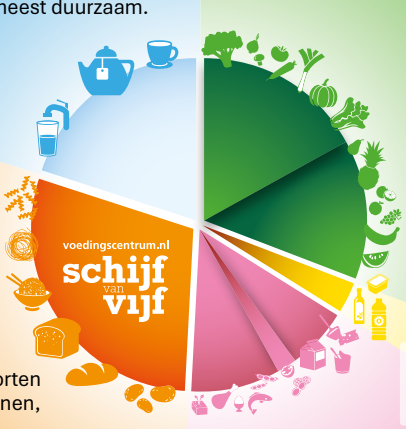
Elke dag lekker eten met de Schijf van Vijf

Ga voor dranken zonder suiker

Drink water, thee en koffie.
Kraanwater is het meest duurzaam.

Neem veel groente en fruit

Kies vooral klimaatvriendelijk.



Kies voor volkoren

Zoals de volkorensoorten
van brood, ontbijtgranen,
pasta en couscous.
En wissel af met aardappelen.

Gebruik smeerbare of vloeibare vetten en oliën

Varieer en ga vooral voor plantaardige producten

Zoals peulvruchten, noten, tofu en tempé. Je kunt het afwisselen met vis, ei en vlees.

Eet elke dag een handje ongezouten noten

Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.

Varieer met zuivel en verrijkte alternatieven

Denk aan melk, yoghurt, kwark, kaas en verrijkte zuivelalternatieven zoals sojadrink en -gurt.

Nog beter eten voor het milieu?
Ga dan voor producten met een topkeurmerk en verspil zo min mogelijk voedsel.

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

© Voedingscentrum 04/2026