

CLUBS BOOST

Schijf van Vijf

Een BOOST guide om de Schijf van Vijf beter te begrijpen.
Zonder hype. Met context.

Gezondheid

Duurzaamheid

Voedselveiligheid

Hoe ontstaat de Schijf van Vijf?

Drie organisaties met ieder een eigen rol

01

Gezondheidsraad

Het wetenschappelijk adviesorgaan van de overheid. De Gezondheidsraad stelt de Richtlijnen Goede Voeding op en beoordeelt het beschikbare wetenschappelijke bewijs.

02

RIVM

Levert gegevens over wat Nederlanders eten, de samenstelling van voedingsmiddelen en de aanwezigheid van stoffen in voeding.

03

Voedingscentrum

Verwerkt de wetenschappelijke richtlijnen van de Gezondheidsraad en de data van het RIVM tot praktische voedingsadviezen voor consumenten, waaronder de Schijf van Vijf.

Duurzaamheid: geen plotselinge shift

Wat voelt als nieuw beleid is een trend van meer dan 20 jaar

2002

Eerste duurzaamheidscampagne van het Voedingscentrum.

2006

Duurzaamheid krijgt structureel meer aandacht op de website.

2011

"Gezond eten volgens de Schijf van Vijf en duurzaam gaan al grotendeels hand in hand"

2016

Duurzaamheid volledig geïntegreerd in het model. Focus op milieudruk van het hele voedingspatroon.

De aandacht voor plantaardige voeding komt niet alleen voort uit duurzaamheid, maar vooral uit gezondheidsonderzoek.

Gezondheid als basis

De Richtlijnen Goede Voeding (RGV) zijn de wetenschappelijke bron — de Schijf vertaalt dit naar de praktijk

Voorbeeld: rood vlees

Gezondheidsraad (RGV)

Maximaal 200g bereid rood vlees per week ($\approx$ 250–285g onbereid). Meer verhoogt het risico op kanker en diabetes type 2.

Voedingscentrum (Schijf van Vijf)

Maximaal 100g rood vlees per week, strenger dan de RGV vanwege de extra milieudruk van rood vlees.

Kernboodschap

De adviezen zijn ook en voornamelijk gebaseerd op gezondheidsonderzoek. Je kunt ook de RGV van de Gezondheidsraad direct raadplegen als je de volledige wetenschappelijke onderbouwing wil lezen.

De 5 Schijven

Varieer binnen elk vak voor zo veel mogelijk verschillende vitamines & mineralen

1

Groenten
& Fruit

>250g groente
>200g fruit/dag



2

Koolhydraat-
bronnen

105 - 245g brood
+ 150g rijst/pasta



3

Eiwit-
bronnen

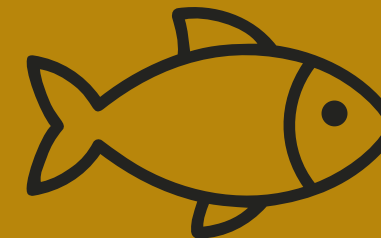
0,83g/kg
lichaamsgewicht/dag



4

Oliën &
Vetten

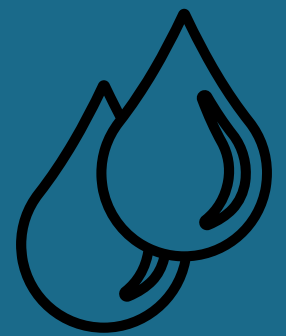
Min. 20% energie
uit vet (~45g/dag)



5

Vloeistoffen

1,4–1,8 liter
water/thee/koffie



01

Groenten & Fruit

Advies:

>250g groente per dag
>200g fruit per dag
(≈ 1 appel + 1 kommetje bessen)

In de RGV: 200g + 200g

Waarom groente & fruit?

Vezels, vitaminen & mineralen

Groenten en fruit zijn een van de rijkste bronnen van micronutriënten en voedingsvezels die je darmgezondheid ondersteunen.

Gewichtsmanagement

Ze vullen veel en bevatten weinig calorieën, een grote troef voor wie op gewicht wil letten.

Bescherming tegen ziekte

Verlaagt het risico op hartziekte, beroerte, darmkanker, diabetes type 2 en longkanker.

Synergie van voedingsstoffen

Het effect zit in combinaties van stoffen in groenten — niet te vervangen met een vitaminepil.

02

Koolhydraat- bronnen

Advies:

105–245g brood / volkoren ontbijtgranen
(bijv. 4 boterhammen + 1 portie muesli)

+ 150g rijst/pasta of
200g aardappelen (bereid)

Energie, vezels & jodium

Bron van koolhydraten & energie

Granen en aardappelen zijn je primaire energiebron — essentieel voor dagelijkse activiteiten én sportprestatie.

Kies volkoren

Meer vezels dan geraffineerde varianten → langer verzadigd gevoel en betere darmgezondheid.

Brood specifiek voor jodium

Brood is één van de belangrijkste bronnen van jodium — cruciaal voor de schildklierwerking.

Voorbeeldporties

175g quinoa · 200g aardappelen · 150g rijst/pasta · 50g bolletje · 35g boterham · 40g havermout

03

Eiwit- bronnen

Advies:
0,83g/kg lichaamsgewicht

Verhoogd voor:

- Ouderen (sommige)
- Veganisten: 1,08g/kg
- Sporters: 1,2–2,0g/kg

De bouwstenen van je lichaam

Vlees(vervangers) · Vis · Ei · (Plantaardig) zuivel · Noten · Peulvruchten

Essentieel – een tekort leidt tot ondervoeding

Dierlijke producten zijn doorgaans de beste bron: relatief hoog in eiwit, hoge kwaliteit.

Rood & bewerkt vlees: wees voorzichtig

Geassocieerd met hogere kans op hartziekte, beroerte, diabetes type 2 en darmkanker. Max 100g rood vlees/week. Bewerkt vlees (gerookt, gezout, gepekeld): zo min mogelijk.

Wit vlees: ander verhaal

Geen overtuigende negatieve associatie voor gevogelte. Max 300g/week. Wel verzadigd vet in vette dierlijke producten.

Vis: omega-3 bonus

Vette vis (zalm, makreel, haring) bevat omega-3 vetzuren die beschermend werken tegen hartziekten. Min 100g vette vis/week.

Eiwitbronnen – Weekplanning

Uitgaande van 100g porties per dag - 2 dagen wit vlees, 1 dag rood, 3 dagen peulvruchten/vervanger, 1 dag vis

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Wit vlees	Peulvr.	Vis (vet)	Rood vlees	Peulvr.	Wit vlees	Peulvr.

Specifieke limieten per week:

 Rood vlees:	max 100g/week	 Wit vlees:	max 300g/week	 Vette vis:	min 100g/week
 Eieren:	2–3 per week	 Kaas:	max 20g/dag	 Peulvr./vervanger:	250–300g/week

04

Oliën & Vetten

Minimum:
20% van totale
energie-inname uit vet

≈ 45g olie/dag
bij 2000 kcal

Kies onverzadigde vetten

Vet is essentieel – maar de soort telt

Waarvoor heb je vet nodig?

Vet bevat vitamines A, D, E en K, en is nodig voor een optimale hormoonhuishouding.

Verzadigd vet – wees voorzichtig

Dierlijke vetproducten zoals boter bevatten veel verzadigd vet → verhoogt kans op hartziekten. Vandaar de voorkeur voor magere zuivelproducten.

✓ Kies onverzadigde vetten

Olijfolie, koolzaadolie, noten, margarine (tube) → positief effect op cholesterol en hart.

05

Vloei- stoffen

Advies:
1,4–1,8 liter per dag

Voorkeur:
Water · Thee · Koffie

Drinken: simpel maar belangrijk

✓ Water

De beste keuze. Geen calorieën, geen toevoegingen.

✓ Thee (ongekruid)

Telt mee als vochtinname.

✓ Zwarte koffie

Telt mee bij normale consumptie.

△ Light frisdrank

Staat niet in de schijf, maar kan helpen bij gewichtsverlies door calorieën te vervangen.

✗ Alcohol

Advies: bij voorkeur géén. Max 1 glas/dag. Meer dan 4 glazen (vrouw) of 6 (man) op één gelegenheid verhoogt het risico op hartziekten.

Niet in de Schijf van Vijf

Snoep, koek, chips, alcohol — ook daar heeft het Voedingscentrum een richtlijn voor

Kleine uitzonderingen

3–5× per dag iets kleins

- Koekje bij de koffie
- Zoute olijven bij de borrel
- Zoet beleg op een boterham

Grote uitzonderingen

3× per week iets groots

- Stuk taart of gebak
- Zakje chips
- Glas frisdrank of een pizza

De 80/20 regel

Populair alternatief model

- 80% gezonde, voedzame producten
- 20% naar eigen voorkeur
- Perfectie is niet het doel

Alcohol: bij voorkeur géén. Max 1 glas/dag. Meer dan 4 glazen (vrouw) of 6 (man) per gelegenheid verhoogt het risico op hartziekten.

Van Algemeen naar Doelgericht

Context bepaalt wat een verstandige keuze is — soms past iets buiten de schijf bij jouw doel. Of binnen de schijf niet bij jouw doel.



Sporters

Hogere eiwitbehoefte

1,2–2,0g/kg lichaamsgewicht.

Sportdrink mag

Suikerhoudend, niet in de schijf - maar verstandig bij intensieve duurtraining. Context maakt het logisch.

Lichaamssamenstelling

Vet vs. spier-verhouding heeft vaak grotere impact op gezondheid dan specifieke voedselkeuzes.



Afvallen

Kipfilet: verstandige keuze

Laag in calorieën, hoog in eiwit. Ook al is het bewerkt vlees (veel zout).

Pindakaas: oppassen

Staat wél in de schijf (gezonde vetten), maar is calorierijk — minder handig bij afvallen.

Balans over de dag

Bewerkte keuze 's ochtends? Compenseer met minder bewerkt bij het avondeten.

Keuzes maken: nuance vs. duidelijkheid

Drang naar duidelijkheid én behoefte aan vrijheid — de schijf helpt, maar jij beslist

"Als jouw dieet meer lijkt op een bamischijf dan de schijf van vijf: begin bij de basis, niet bij de details."

Harde richtlijn geeft houvast

De Schijf beschrijft een utopisch voedingspatroon vanuit gezondheid, duurzaamheid en voedselveiligheid. Dat maakt keuzes simpel en begrijpelijk.

Vrijheid vraagt om begrip

Om goed te kunnen afwijken moet je begrijpen waarom een advies bestaat. Dan wijk je bewust af — niet uit onwetendheid, maar uit inzicht. Dat is de kern van deze gids.

BOOST: 5 Stappen om mee te beginnen

Pas als de basis op orde is, is het waardevol om op verdere details te letten

1

Manage je uitzonderingen

Drink je nog regelmatig alcohol, eet je vaak uit of chips? Dan is optimaliseren nog niet waar jij mee bezig hoeft te zijn. Begin hier.

2

Dagelijks basisproducten

Volkoren · Groenten (snackgroenten + half bord avond) · Fruit (appel + aardbeien) · Eiwitten (vis/peulvruchten) · Vetten (pindakaas/olijfolie)

3

Varieer in groente, fruit en koolhydraatbron

Wissel af tussen pasta, rijst, aardappel, quinoa, bulgur. Zo voorkom je tekorten aan productspecifieke vitamines & mineralen.

4

Vervang goed als je iets weglaat

Schrap je iets vanwege duurzaamheid, geloof of allergieën? Zorg dan voor een goede vervanging zodat je geen voedingsstoffen mist.

5

Eet op vaste eetmomenten

Vaste momenten, zonder afleiding — dus niet achter de laptop. Dit helpt bij bewust eten en gewichtsmanagement.

CLUBS **BOOST**

Niemand neemt jouw gehaktbal af

De Schijf van Vijf is een richtlijn, geen wet.
Begrijp het
Weeg het af
Maak je eigen verstandige keuzes.

voedingscentrum.nl · gezondheidsraad.nl · rivm.nl

CLUBS **BOOST**

BOOST Clubs · Schijf van Vijf