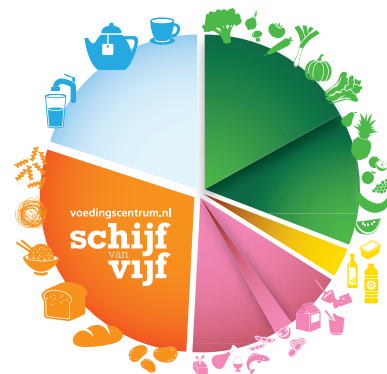


Oude en nieuwe Schijf van Vijf

Het Voedingscentrum presenteerde op 22 maart de nieuwe Schijf van Vijf: het Nederlandse voorlichtingsmodel voor gezond eten. De vorige versie dateerde uit 2004. Onze kennis over gezonde voeding is sinds dat jaar aanzienlijk toegenomen. Dat zorgt voor veel kleine veranderingen. Wat zijn de verschillen en overeenkomsten tussen de oude en nieuwe Schijf van Vijf? - **Rob van Berkel**



Productgroep	Oude Schijf van Vijf	Nieuwe Schijf van Vijf
Groente	200 gram	250 gram
Fruit	2 stuks fruit	2 stuks
Brood	♀ 6 boterhammen ♂ 7 boterhammen	♀ 4-5 boterhammen ♂ 6-8 boterhammen
Graanproducten en aardappelen	♀ 4 porties (incl. peulvruchten) ♂ 5 porties (incl. peulvruchten)	4-5 porties*
Peulvruchten	-	2-3 opschelepels/week
Vis	2 porties/week waarvan tenminste 1x vette vis	1 portie/week bij voorkeur vette vis
Vlees en vleesvervangers	♀ 100 gram ♂ 125 gram incl. bewerkt vlees, vis en eieren	max 500 gram/week** 100 gram/keer excl. bewerkt vlees en eieren
Eieren	-	2-3/week
Ongezouten noten	-	25 gram
Melk en melkproducten (excl. kaas)	3 porties	2-3 porties
Kaas	30 gram	40 gram
Smeer- en bereidingsvetten	♀ 45 gram ♂ 50 gram	♀ 40 gram ♂ 65 gram
Dranken (incl. melk)	♀ 1,5 liter ♂ 2,0 liter	1,5-2,0 liter excl. light frisdrank

Belangrijkste wijziging buiten de Schijf van Vijf

Alcohol	♀ 0-1 glazen ♂ 0-2 glazen	0-1 glazen
---------	------------------------------	------------

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen (tenzij anders aangegeven) voor een volwassene (19-50 jaar).^{1,2} Portiegrootte: stuk fruit = 100 gram, boterham = 35 gram, portie graanproducten en aardappelen = respectievelijk 50 en 60 gram, 2-3 opschelepels = ca. 135 gram, portie vis = 100 gram, portie melk en melkproducten = 150 gram.

*Voor graanproducten is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten.

**Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees.

Referenties

- Folder: Voedingscentrum. Gezond eten met de Schijf van Vijf. 7 december 2012.
- Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf. Den Haag, 22 maart 2016.