

Toelichting op de adviezen over producten die buiten de Schijf van vijf vallen

De nieuwe Schijf van Vijf voor jonge kinderen



We hebben veel positieve reacties gehad op onze nieuwe Schijf van Vijf. Voor sommigen is het wennen om ineens adviezen te geven of te krijgen die in eerste instantie anders lijken dan voorheen. We begrijpen dit en ontwikkelen daarom nog steeds nieuwe materialen en geven graag uitleg.

Nieuwe criteria en indeling

Een van de aspecten van de vernieuwde Schijf van Vijf is dat er een nieuwe indeling is gemaakt die alle producten in 3 categorieën verdeelt: Schijf-van-Vijf-voedingsmiddelen en voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan, onderverdeeld in dagkeuzes en weekkeuzes. Om te bepalen in welke categorie een product hoort, zijn er nieuwe criteria opgesteld met als uitgangspunt dat een gezond voedingspatroon vooral bestaat uit producten die zo min mogelijk zijn bewerkt en waar zo min mogelijk zout, suiker en/of verzadigd vet aan is toegevoegd.

Bij het maken van deze nieuwe Schijf van Vijf hebben we gebruik gemaakt van een optimalisatiemodel om tot een optimale combinatie te komen van voedingsmiddelengroepen die vanuit wetenschappelijke onderbouwing gezondheidswinst opleveren én voorzien in de energie- en voedingsstoffenbehoefte. We hebben daarbij als voorwaarde gesteld dat een volwaardig voedingspatroon:

- ❶ voorziet in voldoende producten met een gunstig effect op de gezondheid (voldoet aan de RGV 2015)
- ❷ voorziet in voldoende energie en voedingsstoffen (normen)

De nieuwe Schijf van Vijf heeft een aantal veranderingen ondergaan ten opzichte van de vorige versie. Een belangrijke aanleiding voor deze verandering waren de nieuwe Richtlijnen Goede Voeding 2015 van de Gezondheidsraad met voedingsadviezen voor de algemene bevolking vanaf de leeftijd van 2 jaar.

TEKST DR.IR. ASTRID POSTMA SMEETS
EN DR.IR. ANNETTE STAFLEU (VOEDINGSCENTRUM)



- ③ niet te veel producten bevat met een (mogelijk) ongunstig effect op de gezondheid, maar daar wel ruimte voor biedt.

Uit onze berekeningen blijkt dat voor volwassenen het mogelijk is om met uitsluitend Schijf-van-Vijf voedingsmiddelen de voedingsnormen te halen voor alle micronutriënten, vezels en essentiële vetzuren uit gemiddeld 85% van de dagelijkse energiebehoefte. De overige 15% van de energie biedt ruimte voor voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan.

Voor jonge kinderen bleek het niet mogelijk om binnen 85% van de energiebehoefte te voorzien in 100% van de essentiële voedingsstoffen. Wanneer hun dagelijkse energiebehoefte helemaal wordt ingevuld met Schijf van Vijf producten halen ze zo goed als alle voedingsnormen voor micronutriënten, vezels en essentiële vetzuren.

Buiten de Schijf van Vijf

De groep producten die een (mogelijk) ongunstig effect op de gezondheid hebben, horen niet in de Schijf van Vijf en hebben als kenmerk dat:

als voedingsmiddelen die buiten de Schijf van Vijf vallen. Bijvoorbeeld brood: volkoren- en bruinbrood passen in de Schijf van Vijf, wit brood valt daarbuiten.

- ② de Gezondheidsraad heeft geadviseerd om deze zo min mogelijk te consumeren zoals suikerhoudende dranken.
- ③ de Gezondheidsraad heeft geadviseerd ze te vervangen door voedingsmiddelen met een gunstigere samenstelling, bijvoorbeeld harde margarine door vloeibaar bak- en braadvet of olie.

Voor jonge kinderen bleek het niet mogelijk om binnen 85% van de energiebehoefte te voorzien in 100% van de essentiële voedingsstoffen

- ① Ze te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet, of te weinig vezel, bevatten. Hiervoor zijn criteria opgesteld. Een consequentie hiervan is dat binnen één productgroep zowel voedingsmiddelen zitten die in de Schijf van Vijf passen,

- ④ Ze niet bijdragen aan een gezond voedingspatroon, zoals koek en snoep.

In de praktijk vormen deze voedingsmiddelen een zeer diverse groep, waarbij sommige producten veel meer calorieën, suiker, zout en of vet per portie leveren dan anderen. Om de consument te helpen bij de keuze uit producten die buiten de Schijf van Vijf vallen, wordt in de advisering gesproken over 'dagelijkse keuze buiten de schijf' en 'wekelijkse keuze buiten de schijf'. Om consumenten handelingsperspectief en richting te bieden, wordt bij de dagelijkse en wekelijkse categorie een frequentie advies gegeven. Voor de 'dagelijks buiten de schijf' categorie zijn dit voor mensen ouder dan 9 jaar drie à vijf porties per dag en voor de 'wekelijks buiten de schijf' categorie maximaal drie porties per week. Bij deze adviezen wordt aangeraden om niet altijd hetzelfde te kiezen. Ook wordt aangegeven dat de bovenkant van de range (vijf dagelijkse keuzes) voor grote eters, zoals pubers in de groei geldt. Het voornaamste doel van

Tabel 1. Indeling belegsoorten

Weekkeuze, portie = voor 1 snee	Dagkeuze, portie = voor 1 snee	Schijf van Vijf
Chocoladepasta	Honing	Avocado
Pindakaas en notenpasta met toegevoegd zout of suiker	(Halva)jam	Banaan
Rauwe ham	Appelstroop	Aardbei
Salami	Chocoladehagel/vlokken	Makreel
Runderrookvlees	Kipfilet	Geraspte wortel met rozijnen
Ontbijtspek	Ham	Zuivelspread
40+, 45+, 50+ Kaas	Boterhamworst	Gegrilde groente
	Kalkoenfilet	Hüttenkäse met radijs
	Komkommersalade	Pindakaas en notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker
		Ei
		30+ kaas

Toelichting op de adviezen over producten die buiten de Schijf van vijf vallen

dit frequentie-advies is om consumenten een idee te geven naar welke verhouding tussen verschillende voedingsmiddelen ze het best kunnen streven.

Voor jonge kinderen worden aangepaste adviezen gegeven voor de frequentie van keuzes buiten de schijf. Volgens onze berekeningen hebben kinderen tot 9 jaar als ze de aanbevolen hoeveelheden van Schijf van Vijf producten eten, weinig of geen ruimte (in) energie voor producten buiten de Schijf van Vijf. Een van onze uitgangspunten is dat onze adviezen een voedingspatroon vormen dat voldoende voedingsstoffen levert. Het gevolg hiervan is dat wij voor jonge kinderen adviseren om hen zo min mogelijk wekelijkse en dagelijkse keuzes te geven. Concreet is ons advies om kinderen van 1 tot 4 jaar geen wekelijkse keuze te geven en eventueel een dagelijkse keuze als beleg op brood, maar liever niet als tussendoortje.

Opschuiven naar gezonder

Volgens de meest recente gegevens uit de Voedselconsumptiepeiling gebruiken jonge kinderen dagelijks gemiddeld veel meer dag- en weekkeuzes en minder dan de aanbevolen hoeveelheden van een aantal Schijf van Vijf producten. Dit heeft als gevolg dat het gemiddelde voedingspatroon van jonge kinderen niet optimaal is en van bepaalde voedingsstoffen meer (bijvoorbeeld verzadigd vet) en andere minder (bijvoorbeeld vezel) dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid levert. Wanneer het voedingspatroon van jonge kinderen zal opschuiven in de richting van onze adviezen zal dat niet alleen resulteren in een inname van voedingsstoffen die meer in lijn is met de richtlijnen en normen van de Gezondheidsraad, maar jonge kinderen ook helpen om op te groeien met gezonde keuzes en het omgaan met producten waarvan een beperkte hoeveelheid in een gezond voedingspatroon past.

We geven ouders van jonge kinderen graag advies mee over wat ze het best aan eten en drinken kunnen aanbieden aan hun kind. Tegelijkertijd zijn we ons er van bewust dat onze adviezen om uiteenlopende redenen niet voor iedereen meteen haalbaar zijn. Daarom is onze belangrijkste boodschap dat opschuiven naar beter en elke stap telt. Het hoeft niet meteen perfect. We moedigen elke verbetering in het voedingspatroon aan. Eén voorbeeld van een verbeteringsstap – ook voor jonge kinderen – kan zijn om voor broodbeleg vaker een dagkeuze te nemen in plaats van een weekkeuze of een Schijf van Vijf product in plaats van een dagkeuze (zie tabel 1). Daarnaast kan ook het vaker geven van fruit en groente tussendoor in plaats van koek en snoep een verbeterstap zijn. Een diëtist is bij uitstek de aangewezen professional om op individueel niveau het maken van haalbare betere keuzes te begeleiden. <

Voorbeeld dagmenu voor een jong kind

Om een beeld te geven van hoe makkelijk en lekker een gezond dagmenu voor een jong kind er uit kan zien, geven we hier ook een voorbeeld dagmenu.

Eet smakelijk!

Ontbijt

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en jam
- Een bekertje halfvolle melk (150 ml)



Tussendoor

- Een schaaltje magere yoghurt (150 ml) met een halve sinaasappel in blokjes
- Een bekertje lauwe thee zonder suiker of een bekertje water

Tussen de middag

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en hüttenkäse en een halve volkorenboterham met margarine uit een kuipje en appel
- Een bekertje water

Tussendoor

- Een paar door midden gesneden kerstomaatjes
- Een bekertje thee zonder suiker

Warme maaltijd

- 25 gram gebakken kabeljauw, 1 opscheplepel (volkoren) couscous en 1-2 opscheplepels groente
- Een bekertje water

