# Wat is de Schijf van Vijf?

**Met de Schijf van Vijf eet je gezond en duurzaam volgens de meest recente wetenschappelijke adviezen. Het is het meest grondig onderbouwde voorlichtingsmodel over voeding in Nederland.**

Het advies is om iedere dag uit elk vak de aanbevolen hoeveelheden te eten en volop te variëren. Daarnaast is het advies om de consumptie van voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan te beperken. Eten volgens de Schijf van Vijf verkleint de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en sommige soorten kanker én je krijgt de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

De Schijf van Vijf helpt je ook om duurzamer te eten doordat je veel varieert, je niet meer eet dan je nodig hebt, minder (rood) vlees eet en vaker kiest voor (seizoens)groente, noten en peulvruchten. Dit soort keuzes kunnen je milieudruk met wel een derde verlagen.

In de Schijf van Vijf staan:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Groente | Verse groente en diepvriesgroente |  |
| Fruit | Vers fruit en diepvriesfruit |  |
| Broodproducten | Bruin en volkoren brood |  |
| Graanproducten | Volkoren pasta, zilvervliesrijst en aardappelen  |  |
| Vlees, vleesvervangers, vis of eieren | Vis, peulvruchten, onbewerkt vlees, ei  |  |
| Noten | Ongezouten noten |  |
| Zuivelproducten | Magere of halfvolle melk of yoghurt |  |
| Kaas | Kaas met minder vet |  |
| Bereidingsvetten | Zachte en vloeibare vetten |  |
| Vocht | Water, thee en koffie |  |

Wil je meer weten? Kijk eens rond op [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf)

Daar vind je bijvoorbeeld:

* Hoeveel je uit de Schijf van Vijf nodig hebt, per leeftijd
* Wat staat er niet in de Schijf van Vijf
* Hoeveel kan je eten buiten de Schijf van Vijf
* Wat zijn gezonde keuzes voor de aarde
* Hoe kies je gezonder met het etiket