

# Eten!

## Voeding: eten en drinken

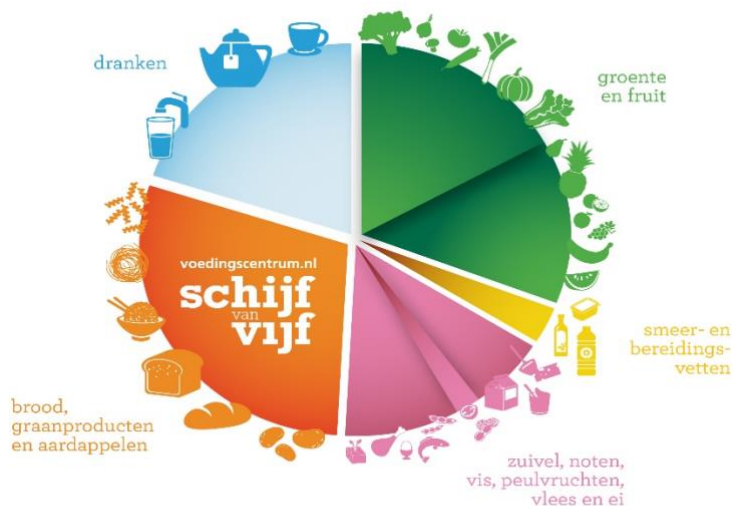
Tekst, informatie, weetjes, apps voor intranet, nieuwsbericht e.d.  
Inclusief voorbeeld vooraankondiging + suggesties voor de maand van Voeding.  
De bron van deze informatie is het Voedingscentrum.

## Voedingscentrum

Over voeding zijn boeken vol geschreven en de meningen van de voedingsdeskundigen over wat gezonde voeding is, zijn verdeeld. Wij hanteren als uitgangspunt voor gezonde voeding de richtlijnen van de Gezondheidsraad\*1 die het Voedingscentrum ([voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)) heeft vertaald naar de – hernieuwde – Schijf van Vijf.

### De vakken van de Schijf van Vijf








1. Groente en fruit
2. Smeer- en bereidingsvetten
3. Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
4. Brood, graanproducten en aardappelen
5. Drinken: (kraan)water, zwarte of groene thee en gefilterde koffie



## Gezond eten met de Schijf van Vijf is goed voor je lijf

De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Kies je verder niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf staan, dan blijf je makkelijker op gewicht en vergroot je de kans op een gezonde oude dag. Bovendien helpt de Schijf van Vijf je om in grote lijnen milieuvriendelijker te eten.

### Volop uit de Schijf van Vijf

-  Veel groente en fruit
-  Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
-  Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
-  Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
-  Een handje ongezouten noten
-  Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

### Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet



### Filmpje

Kort informatief filmpje van het voedingscentrum, bekijk het op de website van het voedingscentrum: [voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf-.aspx](https://voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf-.aspx)

Of via YouTube: [youtube.com/watch?time\\_continue=39&v=yex64\\_w5jSY](https://youtube.com/watch?time_continue=39&v=yex64_w5jSY)

## Wist je dat

- Een mens gemiddeld **30-40 gram vezels** per dag nodig heeft?  
Om een indruk te geven:

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Volkorenbrood	snee	35	2,3
Witbrood	snee	30	0,8
Groente	opscheplepel	50	1,2
Bruine, witte bonen	opscheplepel	60	4,3

- **Anderhalve tot twee liter vocht** goed voor je is?  
Goede dorstlessers zijn (kraan)water en enkele koppen groene of zwarte thee of gefilterde koffie.
- Je lichaam **onverzadigd vet** nodig heeft?  
Producten met veel onverzadigd vet:
  - ✓ Olijfolie, raapsteelolie, walnootolie
  - ✓ Vette vis, zoals: makreel, zalm, haring en sardines  
→ Bekijk de Viswijzer op [www.goedevis.nl](http://www.goedevis.nl)
  - ✓ Noten, zaden en pitten
  - ✓ Avocado

## Sport en voeding

### Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstof voor lichamelijke inspanning. Het advies is om 50 tot 60% van het totale aantal calorieën uit koolhydraten te halen. De gemiddelde Nederlander komt hier makkelijk aan. Als je een recreatieve sporter bent, is het niet nodig om nog extra koolhydraten binnen te krijgen via eten of drinken. Voor sporters die intensief aan conditiesport doen, is het aanbevolen om 60 tot 70% van het totale aantal calorieën per dag uit koolhydraten te halen.

### Eiwitten en sport

Als sporter hoef je geen extra eiwitten te nemen. Je krijgt dagelijks al ruim voldoende binnen. Conditie sporters hebben circa 1,2-1,4 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag nodig. Voor krachtsporters geldt circa 1,7-1,8 gram.

## **Fabel: je kunt tijdens het trainen beter een sportdrinkje drinken dan water**

Als je heel intensief traint, kan het drinken van sportdrinkjes tijdens een training zinvol zijn. Intensief wil zeggen: je sport langer dan een uur en gaat erg zweten. Sportdrinkjes helpen de vochtbalans op peil te houden en geven je energie. Sport je minder, dan kun je net zo goed water drinken. Sportdranken bevatten suiker en calorieën. Sportdranken bevatten ook zout, maar het verlies aan zout kun je na het sporten ook met gewoon eten weer aanvullen.

## **Fabel: als je na acht uur 's avonds eet, dan verbrand je niets meer**

Ook na acht uur 's avonds en zelfs tijdens het slapen gaat je lichaam door met energie verbranden. Het maakt dus niet uit als je pas tien uur 's avonds thuiskomt van sporten en pas dan je avondmaaltijd eet. Het gaat om hoeveel je gedurende de dag eet en beweegt. De verleiding om 's avonds te gaan snoepen en snacken is voor veel mensen groot. Die extra calorieën zetten natuurlijk wel aan, maar dit geldt voor elk moment van de dag. Houd er ook rekening mee dat je maagklachten kunt krijgen, of onrustiger slaapt als je laat eet.

## **Aan de slag**

Met de Schijf van Vijf vervang je verzadigde vetten door onverzadigde vetten, en eet je voeding die je helpt fit en gezond te blijven. Kies elke dag uit elk vak en varieer volop. Dat is goed zorgen voor jezelf. Hoe ziet jouw Schijf van Vijf eruit? Bekijk het hier [voedingscentrum.nl/mijnschijf](https://voedingscentrum.nl/mijnschijf)

Wil je gezonder eten? Het hoeft niet meteen perfect, met kleine stappen bereik je het meest. Mijn Eet-update geeft tips voor een eerste verbeterstap: [voedingscentrum.nl/eetupdate](https://voedingscentrum.nl/eetupdate)

### **Tips voor apps**

- ✓ Mijn eetmeter (Voedingscentrum) makkelijk te combineren met het eetdagboek op de website van het Voedingscentrum.
- ✓ Slim koken (Voedingscentrum) bevat recepten (incl. boodschappenlijstjes) tips en informatie m.b.t. koken.
- ✓ My Fitness Pal (bevat wel veel reclame, maar heeft als voordeel dat je producten makkelijk kunt scannen met je telefoon).

### **Wat kun je verwachten in de Maand van de Voeding:**

- ❖ Je eigen verse sapje persen
- ❖ Verrassende traktatie tussen de middag
- ❖ Lezing diëtist
- ❖ Sushiworkshop: voorafgaand aan de medewerker borrel
- ❖ Extra gezond aanbod in de kantine



## Gezondheidsraad Richtlijnen voor goede voeding 2015

### Het advies in het kort

"In dit advies zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe heeft de raad de wetenschappelijk kennis voer de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Op basis hiervan zijn de nieuwe Richtlijnen goede voeding geformuleerd:

Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen.

- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruinbrood, volkorenbrood of ander volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks 3 koppen thee
  
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
  
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren en waarvoor een suppletieadvies geldt."