



# ETEN VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF

goed voor jezelf en het milieu

Kies vooral  
volkoren brood,  
volkoren pasta  
en zilvervliesrijst

Eet lekker veel groente  
en fruit. Varieer met kleur

Eet minder vlees en  
meer plantaardig

Smeer met zachte  
margarine of halvarine

Ga voor dranken  
zonder suikers

## WAT STAAT ER NIET IN DE SCHIJF VAN VIJF?

Snoep, koek en frisdrank vind je niet in de Schijf van Vijf. Iets te snacken of te snoepen mag, maar liever niet te veel en niet te vaak.

## WAT STAAT ER IN DE SCHIJF VAN VIJF?

In de Schijf van Vijf staat wat goede keuzes zijn om te eten en te drinken. Als je elke dag genoeg en gevarieerd uit elk vak eet, krijg je voldoende voedingsstoffen binnen die je nodig hebt om gezond te blijven. En dat is ook nog eens goed voor het milieu: je eet niet meer dan wat je nodig hebt, je eet minder (rood) vlees en je kiest vaker voor (seizoens)groente, ongezouten noten en peulvruchten.

[www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf)



SCAN MIJ