



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.voedingcentrum.nl/schijfvanvijf

