

DE SCHIJF VAN VIJF

EEN MAGAZINE VOOR BEGELEIDERS

Wat is de schijf van vijf eigenlijk?

P.8



DE WATERKERS SPECIAL

Maak jezelf een prioriteit!

Gezond eten hoeft niet moeilijk te zijn!

INHOUD

WAAROM IS GEZONDE VOEDING NOU ZO BELANGRIJK? | P. 4

Gezonde voeding en mentale gesteldheid

GEZONDE VOEDING EN MENTALE GEZONDEHID | P. 6

Voeding als medicijn

DE SCHIJF VAN VIJF | P. 8

Wat is nou die schijf van vijf?

WAAROM ZIJN GROENE GROENTEN NOU ZO BELANGRIJK? | P. 10

Verrassend lekker groen

FRUIT | P. 11

ABCDE fruit

VITAMINES EN MINERALEN IN GROENTE EN FRUIT | P. 12

Vitamines en mineralen

VOLKOREN? DAT IS DAT BRUINE TOCH? | P. 14

Volkoren producten eten is gezonder voor je dan witte producten eten

BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPLEN | P. 16

Volkoren producten eten is gezonder voor je dan witte producten eten

WAT VOOR VLEES KIES IK NOU EIGENLIJK? | P. 18

Wist je dat vitamine B12 erg goed voor je is?



NOTEN EN ZUIVEL | P. 20

Maar is zuivel nou goed voor je?
Ongezouten noten

WAT ZIJN VETTEN? | P. 21

Verschillende vetzuren

BEREIDINGSWETTEN | P. 22

Functies van lichaamsvet
Tips voor vetten volgens de schijf van vijf

DRANKEN | P. 23

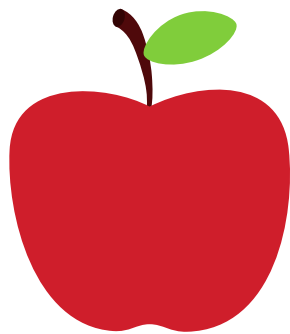
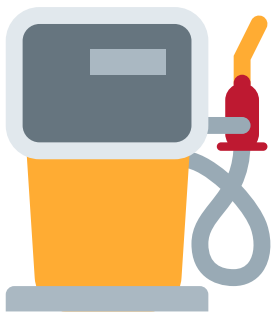
Hoe werkt dat nou met drinken?
Tips bij dranken

LITERATUUR | P. 24

De gebruikte literatuur



WAAROM IS GEZONDE VOEDING NOU ZO BELANGRIJK?



GEZONDE VOEDING IS DE BRANDSTOF VOOR JE LICHAAM

Om goed te kunnen functioneren heeft je lichaam energie nodig. Deze energie haalt je lichaam uit voeding. Hoeveel energie je nodig hebt om goed te kunnen functioneren hangt af van drie factoren en is dus niet voor iedereen gelijk. Hoeveel energie je lichaam nodig heeft, wordt bepaald door;

1. Hoeveel energie je lichaam verbruikt wanneer deze in ruststand is;
2. Hoeveel energie je lichaam verbruikt bij vertering;
3. Hoeveel energie je lichaam verbruikt bij beweging.

Voeding is dus de brandstof voor je lichaam. De relatie tussen voeding en lichamelijke gezondheid is echter een stukje complexer. Voeding is de brandstof voor je lichaam maar heeft daarnaast nog veel meer invloeden op je lichaam en gezondheid. Voeding bestaat uit zogenaamde macronutriënten en micronutriënten. Macronutriënten zijn de grote onderdelen waar voeding uit bestaat en deze dienen als brandstof voor je lichaam. Dit zijn koolhydraten, eiwitten en vetten. Iedere macronutriënt levert dus brandstof voor je lichaam, maar beïnvloedt je lichaam wel op een andere manier. Je hebt daarom alle drie de macronutriënten nodig binnen een gezond dieet.

- **Koolhydraten.** Koolhydraten zorgen voor het grootste deel van de energie die je lichaam nodig heeft.³ Wanneer je lichaam koolhydraten verteert, dan komen deze als glucose in je lichaam. Glucose is essentieel voor een goede werking van je hersenen.
- **Eiwitten.** Je lichaam heeft eiwitten nodig voor het herstellen van lichaamsweefsels. Eiwitten dragen met name bij aan het opbouwen van spiermassa, maar kunnen ook bijdragen aan het herstellen van de huid na een brandwond. Eiwitten zijn daarnaast ook belangrijk voor stofwisselingsprocessen, enzymen en hormonen.
- **Vetten.** Je lichaam heeft met name de onverzadigde vetten nodig om goed te kunnen functioneren. Vetten vormen een goede (reserve)bron van energie, vetten dragen bij aan gezonde hersenen, ogen en lichaamscellen en vetten zorgen ervoor dat je de in vet oplosbare vitaminen kunt opnemen.

Micronutriënten zijn de kleinere onderdelen waar voeding uit bestaat en deze voorzien je lichaam niet van brandstof. Je lichaam heeft deze micronutriënten wel heel hard nodig. Micronutriënten zorgen er namelijk voor dat allerlei belangrijke processen goed verlopen in je lichaam. Onder micronutriënten worden vitaminen, mineralen en sporelementen verstaan.

- **Vitaminen.** Je lichaam heeft vitaminen nodig voor de productie van energie, voor de immuunfunctie en voor bloedstolling.
- **Mineralen.** Je lichaam heeft mineralen nodig voor de groei van je lichaam, voor botgesteldheid, voor de vochtbalans van je lichaam en voor herstel van het skelet en de lichaamsweefsels.
- **Sporenelementen.** Sporenelementen zijn mineralen en je lichaam heeft deze dan ook om dezelfde reden nodig als waarvoor je lichaam mineralen nodig heeft. Sporenelementen zijn alleen mineralen waar je lichaam slechts hele kleine hoeveelheden van nodig heeft.



ER KAN GECONCLUDEERD WORDEN DAT EEN GEVARIËERD VOEDINGSPATROON BESTAANDE UIT ZOWEL VITAMINEN, MINERALEN EN SPORENELEMENTEN ALS OOK KOOLHYDRATEN, EIWITTEN EN VETTEN HEEL BELANGRIJK IS. WANNEER JE LICHAAM VOLDOENDE EN DE JUISTE VERHOUDINGEN AAN MACRONUTRIËNTEN EN MICRONUTRIËNTEN BINNENKRIJGT ZAL DEZE OPTIMAAL KUNNEN FUNCTIONEREN. ALS JE DE SCHIJF VAN VIJF AANGEHOUDT, ZORG JE ER AUTOMATISCH VOOR DAT JE DE JUISTE VERHOUDINGEN AAN MACRONUTRIËNTEN BINNENKRIJGT.

GEZONDE VOEDING EN MENTALE GESTELDHEID?



Er is veel onderzoek gedaan naar voedingsproducten die een positieve invloed hebben op je mentale gezondheid. Zo worden bijvoorbeeld voedingsproducten zoals vis en zeevruchten, groentes, groene bladgroenten, olijfolie, zuiveldranken en noten worden in verband gebracht met een positief effect op de mentale gezondheid. Gezonde voeding beïnvloed je mentale gezondheid via verschillende mechanismen:

Onvoldoende vitaminen, mineralen en sporenelementen worden in verband gebracht met de mentale gezondheid. Zo wordt een te lage inname van foliumzuur, zink en magnesium geassocieerd met depressie. In een ongezond voedingspatroon krijg je vaak onvoldoende vitaminen, mineralen en sporenelementen binnen, omdat deze niet of slechts in een hele lage mate voorkomen in bewerkte voedingsproducten. Deze voedingsstoffen vormen echter een belangrijke basis voor de bouwstenen van je hersenen. Een tekort aan vitaminen, mineralen en sporenelementen kan leiden tot psychisch onwelbevinden.

**HIPPOCRATES:
"LAAT VOEDING UW MEDICIJN
ZIJN EN UW MEDICIJN UW
VOEDING"**

- Voeding heeft een grote invloed op je darmmicrobioom en je darmmicrobioom speelt mogelijk een grote rol in de regulatie van je stemming, cognitie, concentratie, stress en angst. Je darmmicrobioom bestaat uit 1 á 2 kilo microben. Deze microben leven in je darmen en kunnen niet overleven met zuurstof. Dit kunnen bacteriën, virussen en schimmels zijn en ze kunnen goed maar ook slecht voor je zijn. Je darmmicrobioom beïnvloed het functioneren van de hersenen. Je hersenen en je darmen communiceren met elkaar en wanneer het microbiom in je darmen niet goed is, kan dit het functioneren van je hersenen beïnvloeden met psychisch onwelbevinden als gevolg. De samenstelling van dit microbiom wordt bepaald door voeding en met name een divers darmmicrobioom is heel belangrijk. Om een divers microbiom te bereiken is het van belang zo gevarieerd mogelijk te eten en om veel verschillende plantaardige producten te eten. Junkfood en bewerkte voeding zijn daarentegen juist schadelijk voor je microbiom, ze voeden met name de microben die slecht voor je zijn. Voor een gezond darmmicrobioom, en daarmee een goed functioneren van de hersenen, is dus gezonde en gevarieerde voeding nodig.



**WANNEER JE DE SCHIJF VAN VIJF VOLGT,
IMPLEMENTEER JE DE JUISTE
VOEDINGSPRODUCTEN AUTOMATISCH AL
IN JE VOEDINGSPATROON EN DIT ZAL
EEN POSITIEF EFFECT HEBBEN OP JE
MENTALE GEZONDHEID.**



DE SCHIJF VAN VIJF

Met de Schijf van Vijf krijg je voedingsmiddelen binnen die welvaartsziekten helpen voorkomen én je krijgt alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. De Schijf van Vijf is een praktische vertaling van de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad, aangevuld met specifieke adviezen voor voldoende energie en voedingsstoffen.

De Schijf van Vijf is voor iedereen een goede basis om gezond te eten, ook voor bijvoorbeeld vegetariërs en mensen uit verschillende eetculturen. En voor mensen met een ziekte of aandoening. Het kan dan wel zijn dat een diëtist nog aanvullende of afwijkende adviezen geeft.

De basis van de Schijf van Vijf is simpel: kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop. Eet niet te vaak producten die buiten de Schijf van Vijf vallen.

De Schijf van Vijf is voor iedereen een gezonde basis. In de eerste plaats is de Schijf van Vijf gericht op de gemiddelde Nederlander. Als je eet volgens de Schijf van Vijf, dan neem je genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren en krijg je de benodigde voedingsstoffen binnen.

Gevarieerd

Verschillend en afwisselend



Veiligheid

Kies de juiste producten



Niet te veel

Wees gezond maar blijf binnen de perken



Veel groente en fruit

Probeer het eens!
Ze zijn verrukkelijk



Minder verzadigd vet

Verminderde kans op hart en vaatziekten





WAAROM ZIJN DIE GROENE GROENTEN NOU ZO BELANGRIJK?

VERRASSEND LEKKER GROEN



Een volwassene moet dagelijks minimaal 250 gram groente per dag eten. Dit houdt alle groente in zoals het wordt gegeten. Bijvoorbeeld gekookt, rauw, gestoomd of gegrild.

Daarnaast moet een volwassene dagelijks twee stuks groeten eten, dit komt uit op zo'n 200 gram fruit. Het is belangrijk om de duurzaamheid van voedsel in gedachten te houden wanneer men dit koopt in de winkel. Ze zijn het meest duurzaam als ze uit Nederland komen, omdat ze maar een korte route hoeven af te leggen naar het winkelschap. Daarbij zijn groenten uit Europa ook vaak een duurzame keuze.



Er zijn volgens het Voedingscentrum groenten die het hele jaar door een duurzame keuze zijn, ook al ze niet uit Nederland zelf komen. Dit zijn de volgende groenten;

Bleekselderij	Rode Kool
Bloemkool	Spitskool
Broccoli	Spruiten
IJsbergsla	Tomaat
Koolrabi	Ui
Prei	Wortelen
Rapen	Witlof
Radijs	Witte Kool
Rode bieten	



FRUIT

Ook fruit uit Nederland is de meest duurzame keuze, maar ook vanuit Europa en zelfs daarbuiten is fruit duurzaam. Dit komt omdat ze in grote getalen vervoerd kunnen worden, waardoor de milieubelasting meevalt. Er zijn veel soorten fruit die het hele jaar door gegeten kunnen worden. Een handig ezelsbruggetje om dit mee te onthouden is als volgt:

ABCDE -> **A**ppels, **B**ananen, **C**itrusfruit, **D**ruiven **E**n peren.

Keurmerken groente en fruit

Er zijn ook vele keurmerken in omloop die de duurzaamheid van producten aangeven. Vooral bij voedsel dat uit tropische omgevingen komt, zijn de arbeidsomstandigheden slecht en worden er erg veel bestrijdingsmiddelen gebruikt. Er zijn daarom keurmerken gekomen die aangeven dat de groenten en fruit uit deze regio's/landen duurzaam zijn geproduceerd. Een paar voorbeelden zijn On The Way To Planet Proof, het Eko-keurmerk en Rainforest Alliance.



VITAMINES EN MINERALEN IN GROENTE EN FRUIT

Het Voedingscentrum heeft beschreven waar de vitamines en mineralen bij helpen. Dit is als volgt: In groente en fruit zitten veel belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels. In groente zit onder andere vitamine A, C, foliumzuur, kalium, ijzer en calcium. Daarnaast zitten er in groente veel bioactieve stoffen zoals carotenoïden.

De hoeveelheid van elke voedingsstof verschilt heel erg tussen de verschillende groente en fruit soorten. Ook binnen een soort zijn er verschillen, afhankelijk van het ras, seizoen, bemesting, klimaat. Vitamine C functioneert als antioxidant in het lichaam en is nodig voor de vorming van bindweefsel, opname van ijzer en onderhouden van de weerstand. Vitamine C zit veel in groente en fruit. Vitamine A (of retinol) helpt bij de groei, een gezonde huid, haar en nagels. Daarbij draagt het bij aan de goede werking van de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit in dierlijke producten, maar het lichaam kan zelf ook vitamine A halen uit carotenoïden. Carotenoïden komen voor in plantaardige producten, zoals wortels, koolsoorten en donkere bladgroenten (spinazie, paksoi, andijvie).

Foliumzuur zorgt ook voor de groei en ook het in stand houden van het lichaam. Het zorgt voor de aanmaak van rode en witte bloedcellen. In groenten zit het meeste foliumzuur, vooral groene bladgroenten. Kalium draagt bij aan een normale bloeddruk. Kalium zit vooral in tomaat en sla. Ijzer zorgt voor het transporteren van zuurstof in het lichaam en helpt bij de stofwisseling. Ijzer zit voornamelijk in groene groenten. Calcium ondersteunt de tanden en botten. Het zorgt voor een normale spierwerking, draagt bij aan de prikkeloverdracht in je zenuwen. Daarnaast ondersteunt calcium de stolling van je bloed. Draagt bij aan de aanmaak van weefsels en celgroei en het ondersteunt de spijsvertering.

Koolhydraten zorgen voor energie. Groente en fruit leveren dit vooral in de vorm van suiker. Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Groente is een goede bron van voedingsvezels.



VOLKOREN? DAT IS DAT BRUINE TOCH?

Volkoren graanproducten zijn gemaakt van de hele graankorrel. Dit betekent dat er geen voedingsstoffen verloren gaan. In volkoren graanproducten zitten alle belangrijke voedingsstoffen zoals koolhydraten, vezels, ijzer en B-vitamines. Eet je dus meer volkoren graanproducten, dan krijg je meer vezels binnen. Deze graanvezels dragen bij aan goede darmwerking en stoelgang.



Volkorenproducten eten in plaats van witte producten is gunstig voor je gezondheid. Dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Witte producten worden ook wel geraffineerde producten genoemd. Het is beter om deze geraffineerde producten te vervangen door volkorenproducten.

Doordat er in volkoren producten gezondere en meer voedingsstoffen/vezels zitten geeft dit een verlagend effect op het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Door voldoende volkorenproducten te eten, heb je een lager risico op ziekten. Enkele voorbeelden:

- Elke dag zo'n 90 gram volkorenproducten eten, hangt samen met een 25% lager risico op bepaalde hartziekten.
- Elke dag zo'n 60 gram volkorenproducten eten, hangt samen met een 25% lager risico op diabetes type 2.
- Elke dag zo'n 90 gram volkorenproducten eten, hangt samen met een 10% lager risico op darmkanker.







BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Aardappelen bevatten koolhydraten, vooral in de vorm van zetmeel. Ook leveren aardappelen vezels, vooral in de schil. Aardappelen bevatten vitamine C en vitamine B6, en in kleinere hoeveelheden ook andere B-vitamines. Daarnaast zit er in aardappelen kalium en in kleinere hoeveelheden ook calcium en fosfor. Ook zitten er actieve bioactieve stoffen in aardappelen.

De Gezondheidsraad geeft aan dat de vervanging van suiker door zetmeel leidt tot een verlaging van het LDL-cholesterol.

Het eten van brood, graanproducten en aardappelen heeft als voordeel dat het een goede bijdrage levert aan de darmwerking. De vezels in deze producten zijn belangrijk voor je gezondheid. Ze dragen bij aan een goede spijsvertering, een verzadigd gevoel na het eten en verminderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

Producten waar vezels inzitten zijn onder andere:

- volkorenproducten, zoals brood, volkorenpasta en zilvervliesrijst
- groente
- fruit
- peulvruchten, zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen
- noten



—

EAT GOOD
FEEL GOOD

WAT VOOR VLEES KIES IK NOU EIGENLIJK?

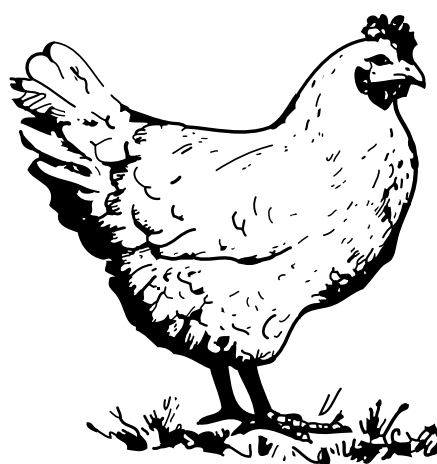
WIST JE DAT VITAMINE B12 ENORM GOED VOOR JE IS?

De omega-3 vetzuren die je veel in vis tegenkomt, maakt dat vis (met name vette vis) heel gezond is. De omega-3 vetzuren zijn onder andere erg goed voor je hart- en bloedvaten. Ook bevat met name vette vis wel goede vitaminen en mineralen. Zo bevat vette vis van alle dierlijke producten het meeste vitamine D. Ook bevat zeevis van nature jodium wat goed is voor je schildklier. Vitamine D en jodium komen dus van nature veel voor in vis, en minder in andere (dierlijke) voedingsmiddelen.

Met betrekking tot vlees kan er een onderscheid gemaakt worden tussen rood vlees en wit vlees. Rood vlees is het vlees dat van zoogdieren komt en wit vlees is het vlees dat van pluimvee of gevogelte komt. Rood vlees bevat veel verzadigde vetten en heemijzer, dit maakt dat rood vlees minder gezond voor je is. Teveel verzadigde vetten verhogen namelijk je cholesterol en kunnen daardoor zorgen voor obesitas, hart- en vaatziekten en diabetes. Teveel heemijzer geeft een verhoogd risico op (dikke darm) kanker.



Wanneer je rood vlees in kleine hoeveelheden nuttigt is het niet schadelijk, rood vlees bevat namelijk ook verschillende vitaminen en mineralen zoals vitamine B12, zink en ijzer. Het wordt daarom ook niet helemaal afgeraden om rood vlees te eten. Je kunt de voedingsstoffen die in rood vlees zitten echter ook uit andere producten halen zoals fruit, groente, eieren, peulvruchten, zaden, noten en vis, wanneer je geen rood vlees wilt eten. Wit vlees bevat ten opzichte van rood vlees vaak veel minder verzadigde vetten en ook zit er nagenoeg geen heemijzer in wit vlees.



Eieren zijn met name een bron van eiwitten en vetten. Het eigeel is dan met name een bron van onverzadigde vetten en het eiwit is een bron van eiwitten. Daarnaast bevatten eieren ook veel vitaminen zoals B12, D, A en B2 en bevatten ze ook veel mineralen zoals fosfor, selenium, ijzer en zink. Tot slot peulvruchten. Peulvruchten zijn zaden of de zaden met hun omhulsel. Peulvruchten zijn vaak bonen zoals bruine, witte en zwarte bonen maar ook kapucijners, kievitsbonen, limabonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, kidneybonen, lupinebonen en sojabonen vallen onder de categorie peulvruchten. Peulvruchten zijn heel erg gezond en kunnen ook dienen als vervanger voor vlees. Peulvruchten zijn onder meer rijk aan vezels. Vezels zijn heel belangrijk voor je gezondheid, zo zorgen ze onder meer voor het soepel houden van de ontlasting, zorgen ze voor een langdurig verzadigd gevoel en kunnen ze het risico op krijgen van darmkanker verlagen. Daarnaast dragen peulvruchten bij aan het verlagen van je cholesterol.

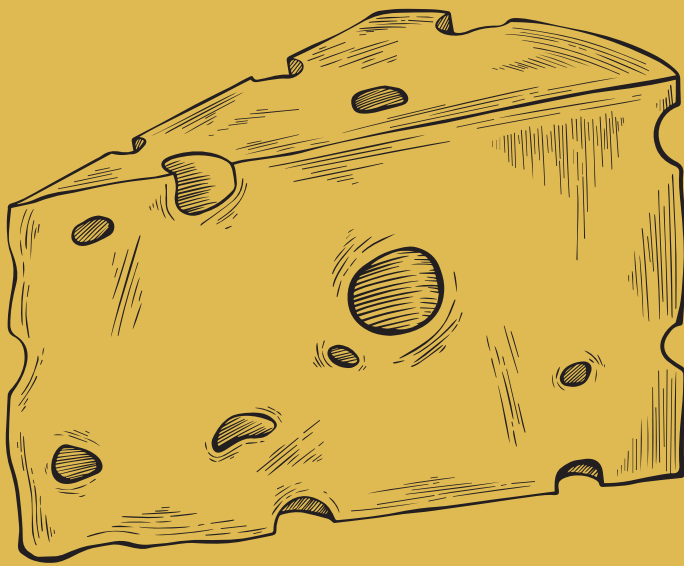


NOTEN & ZUIVEL



EET VOORAL ONGEZOUTEN NOTEN

Noten bevatten met name goede onverzadigde vetten die het risico op hart- en vaatziekten doen verminderen. De onverzadigde vetten in noten verlagen namelijk het LDL-cholesterol. Noten zijn door deze gezonde vetten wel heel calorierijk, daarom wordt aangeraden om niet meer dan een handje noten per dag te eten. Naast de goede onverzadigde vetten bevatten noten ook veel eiwitten, vezels en verschillende goede micronutriënten zoals calcium, magnesium, kalium, zink, ijzer en vitamine E.



MAAR IS ZUIVEL NOU GOED VOOR JE?

Zuivel gaat over om melk en melkproducten. Onder zuivel vallen onder andere kaas, yoghurt, karnemelk en boter. Zuivel bevat alle drie de macronutriënten, maar bevat met name eiwitten. Daarnaast bevat zuivel ook heel veel micronutriënten. Zuivel is bijvoorbeeld een bron van de vitaminen B2, B12 en A en bevat veel mineralen zoals calcium, fosfor, kalium, magnesium en zink. Eén van de gezondheidsvoordelen van zuivel is dat het de kans op darmkanker en diabetes type 2 verkleint. Wel is het verstandig om met name magere zuivelproducten te eten. Zuivel bevat namelijk vooral verzadigde vetten en deze verhogen juist het risico op hart- en vaatziekten.



WAT ZIJN VETTEN?

Vetten zijn voedingsstoffen die ons net als eiwitten en koolhydraten energie leveren. Naast energie, leveren vetten ook de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K. Vetten zijn niet alleen een brandstof, maar ook een belangrijke bouwstof. Je lichaam bestaat voor een deel uit vet. Lichaamsvet klinkt als iets negatiefs, maar lichaamsvet is noodzakelijk voor een aantal belangrijke functies. Te veel lichaamsvet, met name buikvet dat rondom je organen zit, is ongezond. Opvallend genoeg is het eten van vet daar vaak niet de oorzaak van, maar ligt het eten van te veel snelle koolhydraten daar vaak aan ten grondslag. Hoeveel dat is verschilt tussen mannen en vrouwen en van persoon tot persoon en hangt onder andere af van de leeftijd van de persoon in kwestie.

Vet bestaat uit verschillende vetzuren. Ze zijn onderverdeeld in twee soorten: verzadigd vet en onverzadigd vet. De termen verzadigd en onverzadigd komen uit de scheikunde. Het verschil zit hem in de manier waarop de atomen in het vetzuur met elkaar verbonden zijn. Kortom: in verzadigde vetten zijn alle atomen netjes gerangschikt, deze vetten zijn hard en hebben een hoog smeltpunt. In onverzadigde vetten zitten "knikken" in de atomaire bindingen, waardoor ze zachter of zelfs vloeibaarder worden en een lager smeltpunt hebben. Vetten zijn nooit volledig verzadigd of onverzadigd. Alle natuurlijke vetten zijn een combinatie van twee soorten vetten. Er kunnen aanzienlijke verschillen zijn in de onderlinge verbanden. Sommige vetten, vooral vetten van dierlijke oorsprong, zijn meestal verzadigde vetten en dus harde vetten. De meeste plantaardige vetten zijn grotendeels onverzadigd. Plantaardige oliën bevatten meer onverzadigd vet dan dierlijke vetten. Vet dat zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur bevat veel onverzadigd vet. Denk aan vloeibare bak- en braadproducten en halvarine in een kuipje. Naast vloeibare smeer- en bereidingsvetten leveren ook vis en noten veel onverzadigd vet. Het vervangen van verzadigde vetten door onverzadigde vetten verlaagt de kans op hart- en vaatziekten.





BEREIDINGSWETTEN

Groente gebakken in zonnebloemolie, olijfolie over de salade, margarine op brood. Ons lichaam heeft die onverzadigde vetten nodig. Vet is een bouwstof en brandstof voor ons lichaam en levert vitamines A, D en E. Vet is een complexe stof. Het bestaat uit verzadigd en onverzadigd vet. En in elk product zitten deze vetten in andere hoeveelheden.

Functies van lichaamsvet:

- In je lichaamsvet ligt een behoorlijke voorraad energie opgeslagen
- Je hersenen bestaan voor 60% uit vet
- Vet vormt een beschermlaag om kwetsbare organen
- Het vet in je huid beschermt je tegen kou en andere invloeden van buitenaf
- Vet zorgt er als 'smeermiddel' bijvoorbeeld voor dat bijvoorbeeld je gewrichten soepel blijven
- Vet vormt een belangrijk onderdeel van de membranen (buitenste laagjes) van al je cellen, zodat de binnenkant van je cellen beschermd zijn.

Tips voor vetten volgens de richtlijnen van de schijf van 5.

- Je boterhammen besmeren met zachte margarine of halvarine is een simpele manier om vet binnen te krijgen en daarmee ook de vitamines A, D en E. Lees ook wat je kunt doen als je geen margarine of halvarine gebruikt
- Oliën bevatten geen vitamine A en D. Aan vloeibare margarine en bak- en braadvet is wel vitamine A en D toegevoegd. Oplossing: varieer bij het bereiden van de warme maaltijd tussen olie en vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet.
- Vervang vetten die niet in de Schijf van Vijf staan door vetten die wel in de Schijf van Vijf staan. In producten uit de Schijf van Vijf zit vooral het onverzadigde vet dat goed is voor je bloedvaten.

DRANKEN



TIPS BIJ DRAKEN

- Je doet je lichaam een plezier met drie koppen zwarte of groene thee per dag. Bekijk welke thee je het beste kan drinken
- Niet alle soorten koffie staan in de Schijf van Vijf. Ook kun je het niet onbeperkt drinken. Bekijk welke koffies gezond zijn en hoeveel je ervan kunt drinken.
- Staat bij koffie en thee één van deze keurmerken op de verpakking: Fairtrade-Max Havelaar, Rainforest Alliance of UTZ Certified? Dan is er rekening gehouden met de arbeidsomstandigheden van de boeren.
- Kraanwater heeft veel pluspunten: geen calorieën, goedkoop, goed voor het milieu, makkelijk mee te nemen en overal verkrijgbaar.
- Wil je een keer wat anders? Bekijk hoe je kunt variëren met water, koffie en thee.
- Melk telt mee met dranken, al staat het in het vak met vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel.

HOE WERKT DAT NOU MET DRINKEN?

Voor je lichaam heb je elke dag drinken nodig, maar extra suiker? Nou nee. Daarom vind je in dit vak van de Schijf van Vijf de dorstlessers zonder calorieën: water, koffie en thee. Voor ongeveer 60% bestaat een mens uit water. Je verliest water onder andere door te plassen en te zweten. Door te plassen voer je afvalstoffen af en met zweten blijft je netjes op temperatuur. Wat je aan vocht verliest vul je vooral aan met drinken. Zwarte en groene thee nemen een speciale plek in. Deze dranken verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.





LITERATUUR

Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012). Mind-altering microorganisms: The impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nature reviews*, 13(10), 701-712.

De Boer, L. (2019, 18 juli). De dialoog tussen je darmbacteriën en je brein. Nemokennislink.

Geraadpleegd op 24 november 2021, van
<https://www.nemokennislink.nl/publicaties/de-dialoog-tussen-je-darmbacterien-en-je-brein/>

Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad; 2015. (publicatienr. 2015/24)

Gezond Leven. (z.d.). Eieren. Geraadpleegd op 1 december 2021, van
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/eieren>

Gezond Leven. (z.d.). Melk en alternatieven. Geraadpleegd op 24 november 2021, van
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/melk>

Gezond Leven. (z.d.). Mineralen en sporenelementen. Geraadpleegd op 30 november 2021, van
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/focus-op-voeding-niet-voedingsstoffen/voedingsstoffen/mineralen-en-sporenelementen>



Gezond Leven. (z.d.). Noten en zaden. Geraadpleegd op 24 november 2021, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/noten-en-zaden>

Glabska, D., Guzek, D., Groele, B., & Gutkowska, K. (2020). Fruit and vegetable intake and mental health in adults: A systematic review. *Nutrients*, 12(1), 1-34.

Hendriks, R. J. (2015, 23 februari). Rood en wit vlees: wat is nou gezond?. *Optimale Gezondheid*. Geraadpleegd op 24 november 2021, van <https://www.optimalegezondheid.com/rood-enwit-vlees-wat-nou-gezond/>

Henning, J.S. (z.d.). Wat zijn macronutriënten? Een overzichtsartikel. *Foodspring*. Geraadpleegd op 29 november 2021, van <https://www.foodspring.nl/magazine/wat-zijn-macronutriënten-o-verzichtsartikel>

Kechouch, R. (z.d.). Alles wat je moet weten over macronutriënten. *Gezondeten*. Geraadpleegd op 30 november 2021, van <https://gezondeten.nl/voedingsstoffen/macronutriënten>

Lachance, L. R., & Ramsey, D. (2018). Antidepressant foods: An evidence-based nutrient system for depression. *World Journal of Psychiatry*, 8(3), 97-104.

LaChance, L., & Ramsey, D. (2015). Food, mood, and brain health: Implications for the modern clinician. *Science of Medicine*, 112(2), 111-115.

O'Neil, A., et al. (2014). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 104(10), 31-42.



Redactie Gezondheidsplein. (2017, 8 augustus). Verzadigd vet. Dossier Vetten en oliën | Gezondheidsplein.nl. Geraadpleegd op 18 november 2021, van <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/vetten-en-olien-verzadigd-vet-onverzadigde-vetten-en-transvetten/verzadigd-vet/item120626>

Stottelaar, G. (2017, 11 januari). 3 goede redenen om vis te eten. Gezondheidsnet. Geraadpleegd op 24 november 2021, van <https://www.gezondheidsnet.nl/voeding/3-goede-redenen-om-vis-te-eten>

Topics. (2018, 7 juli). "Depressie ontstaat niet in het brein, maar in de darmen": zo groot is de invloed van uw darmen op uw leven. Geraadpleegd op 1 december 2021, van <https://www.topics.nl/-depressie-ontstaat-niet-in-het-brein-maar-in-de-darmen-zo-groot-is-de-invloed-van-uw-darmen-op-uw-leven-a031859demorgen/3baa0169357c4f3f8706aa6181e4c62f5ec7dd4bd0b60ef32301571943e0de88/?referrerUserId=94133cf-a304-a603-1e04-40021281a60b>

Voedingscentrum. (2020b). Gezonde voeding als basis. Geraadpleegd op 21 november 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/huisartsen/gezonde-voeding-als-basis.aspx>

Voedingscentrum. (2020a). Gezonde voeding. Geraadpleegd op 22 november 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/404.aspx?requestedpath=/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-.aspx>

Voedingscentrum. (2020b). Is de Schijf van Vijf voor iedereen? Geraadpleegd op 22 november 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-de-schijf-van-vijf-voor-iedereen-.aspx>



Voedingscentrum. (z.d.). Energie (calorieën). Geraadpleegd op 29 november 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/energie.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.). Koolhydraten. Geraadpleegd op 30 november 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/koolhydraten.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.). Melk en melkproducten. Geraadpleegd op 24 november 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/melk-en-melkproducten.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.). Onverzadigd vet. Geraadpleegd op 18 november 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.). Schijf van Vijf-vak: smeer- en bereidingsvetten. Geraadpleegd op 18 november 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/smeer-en-bereidingsvetten.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.). Schijf van Vijf-vak: vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel. Geraadpleegd op 1 december 2021, van [vakken-van-de-schijf-van-vijf/vis-peulvruchten-vlees-ei-noten-en-zuivel.aspx](https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/vis-peulvruchten-vlees-ei-noten-en-zuivel.aspx)

Voedingscentrum. (2020). Vitamines. Geraadpleegd op 29 november 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamines.aspx>



Voedingscentrum. (z.d.). Vetten. Geraadpleegd op 30 november 2021,
van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vetten.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.). Voedingsstoffen. Geraadpleegd op 29 november
2021,
van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/voedingsstoffen.aspx>



Het
Boodschappenboekje

**Een verzameling van
gezonde producten
voor in je
boodschappenmandje**

When life gives you
lemons...



...make lemonade

Voorwoord

Met een gezonde maaltijd maak je je lichaam erg gelukkig!

Vergeet je niet om voldoende water te drinken vandaag?

Zo is het aangeraden om 3 flessen water per dag te drinken!



Colofon

Uitgever

HanzeHogeschool, minor -
versterken van Healthy
Ageing bij mensen met een
verstandelijke beperking

Ontbijt



Brood,
graanproducten en
aardappelen

Kies uit



Volkoren brood



Volkoren cracker



Roggebrood



Haverhout



Groente en fruit

Kies uit



Peren



Bananen



Mandarijnen



Appels



Bereidingsvetten

Kies uit



Halvarine



Vlees, vis, ei, zuivel,
peulvruchten

Kies uit



Kwark



Pindakaas



Yoghurt



Gekookt ei



Kipfilet



30+ kaas



Zuivelspread



Hummus



Mozzarella



Cottage cheese



Dranken

Kies uit



Water



Thee



Koffie



(Magere) melk



Karnemelk

Middageten



Brood,
graanproducten en
aardappelen

Kies uit



Volkorenbrood



Volkoren
cracker



Haver mout



Roggebrood



Groente en fruit

Kies uit



Avocado



Fruitmix



Tomaat



Komkommer



Veldsla



Bereidingsvetten

Kies uit



Halvarine



Bak&Braad
Olijfolie



Olijfolie



Vlees, vis, ei zuivel en
peulvruchten

Kies uit



Kwark



Pindakaas



Yoghurt



Gekookt ei



Kipfilet



30+ Kaas



Zuivelspread



Hummus



Mozarella



Cottage cheese



Dranken

Kies uit



Water



Thee



Zwarte koffie



(magere) melk



Karne melk

Avondeten



Brood,
graanproducten en
aardappelen

Kies uit



Volkoren pasta



Quinoa



Volkoren
couscous



Zilvervliesrijst



Aardappelen



Volkoren noedels



Groente en fruit

Kies uit



Chamoginons



Diepvries
bloemkool



Paprika



Groentemix



Broccoli



Sperziebonen



Courgette



Tomaat



Avocado



Bereidingsvetten

Kies uit



Zonnebloemolie



Bak&Braad
olijfolie



Olijfolie



Vlees, vis, ei, zuivel en peulvruchten

Kies uit



1 keer per week
rood vlees



2 keer per week
wit vlees



1 keer per week
vis



Bonen



Ei



Handje noten



Dranken

Kies uit



Water



Thee



Koffie



(Magere) melk



Karnemelk

Opties lunch



30+ Kaas



Volkoren brood



Sla schotel



Maaltijdsalade
kip



Kipfilet



Magere kwark



Maaltijdsalade
kip ketjap

+



Peer



Appels



Mandarijn



Bananen



Snoeptomaatjes

Belangrijk om te weten!

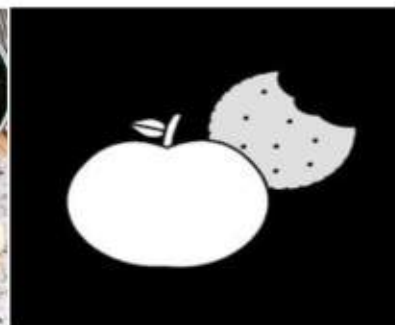
Eens in de week mag je wel een makkelijk doen, maar makkelijk kan ook gezond, voeg eens een stuk fruit erbij!



Daarnaast wordt ook aangeraden om er een vol glas water bij te drinken



Middag snacks



Gezonde snacks

Kies uit



Volkoren cracker



Fruitmix



Gekookt ei



Groente snack



Handje noten



Snoeptomaatjes

+



Kopje thee

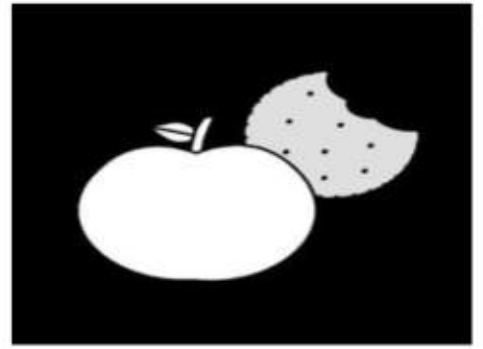


Glas water



Koffie

Avond snacks

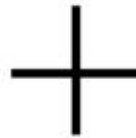


Gezonde snacks

Kies uit



Groenten



Hummus



Cottage cheese



Blokje 30+ kaas



Handje noten



Handje rozijnen



Thee



Water



Koffie

Dagelijkse keuze

Ochtend



Hagelslag



Chocopasta



Jam



Cornflakes



Muesli



Drink yoghurt



Chocomel



één pistolet

Middag



Chocomel



Drink yoghurt



Cornflakes



Muesli



Chocopasta



Hagelslag



één pistolet

Avond



Koekje



Klein zakje chips



Snoepje



Blokje chocola



een glas frisdrank

Een dagelijkse snack is hartstikke lekker en dat moet natuurlijk kunnen! Het moet niet, maar mag wel.

Per dagdeel staan er wat opties. Je mag zelf één snack per dag kiezen. Denk goed na over in welk dagdeel je de snack wilt.

En onthoud, variatie is erg belangrijk!

Opties avondeten



Stamppot



Bami



Diepvries pizza



Lasagne



Diepvries pizza



Saté



Diepvries pizza

+



Avocado



Sperziebonen



Broccoli



Verse groentemix



Bloemkool uit het vriesvak



Komkommer



Paprika



Courgette



Veldsla



Tomaten

Belangrijk om te weten!

Eens in de week mag je wel een makkelijk doen, maar makkelijk kan ook gezond, voeg eens een tomaat erbij!



Daarnaast wordt ook aangeraden om er een vol glas water bij te drinken



Wekelijkse keuze

Ochtend



Croissant



Pannenkoeken

Middag



Croissant



Frikandelbroodje



Kaasbroodje



Saucijzenbroodje



Chocola



Pannenkoeken

Avond



Fastfood

Een wekelijkse snack is hartstikke lekker en dat moet natuurlijk kunnen! Het moet niet, maar mag wel.

Per dagdeel staan er wat opties. Je mag zelf één snack per week kiezen. Denk goed na over in welk dagdeel je de snack wilt.

En onthoud, variatie is erg belangrijk!



Hamburger



Ijsje



Pannenkoeken



Patatje



Bitterballen



Poffertjes



Pizza

EETSMAKELIJK

