

Groente en fruit

Dit vak omvat alle soorten groente en fruit: vers, uit pot/blik, uit de diepvries of als bewerkt product, zoals puree of smoothie. Deze producten helpen je om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals vitamine C, vitamine A, foliumzuur, vezels en kalium.



Door elke dag voldoende groente en fruit te eten, verklein je het risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Groente en fruit helpen de bloeddruk te verbeteren. Groente en fruit bevatten relatief weinig calorieën. De vezels uit groente en fruit zorgen voor een voldaan gevoel, helpen je op gewicht te blijven, en zorgen voor een goede stoelgang.

Varieer zo veel mogelijk tussen verschillende soorten groenten en fruit. Op die manier krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft om gezond te blijven. Groente en fruit uit blik, pot of diepvries zijn prima alternatieven voor verse groente en fruit. Ze bevatten ongeveer evenveel vitamines. Let wel op dat er geen suiker aan de producten is toegevoegd. Groente en fruit in sauzen, sappen en smoothies bevatten vaak wat minder voedingsstoffen dan het verse product. Ze tellen daarom samen maar voor maximaal de helft mee voor de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit, ook al gebruik je er meer van.

Aanbevolen hoeveelheden

Hiernaast zie je de aanbevolen hoeveelheden voor iemand van 13 jaar. Gebruik de aanbevolen hoeveelheden uit de tabel als richtlijn, dan krijg je alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn om je lichaam gezond te houden. En het is nog lekker ook.

	200 gr	Fruit	2 stuks
	150-200 gr	Groente	3-4 opscheplepels
	150-200 gr	Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	3-4 opscheplepels
	140-175 gr	Brood	4-5 sneetjes
	20 gr	Kaas	1 plak
	600 ml	Melk(producten)	
	80-100 gr	Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	
	15 gr	Bak-, braad- en frituurproducten, olie	1 eetlepel
	20-25 gr	Halvarine	5 per sneetje
	1000-1500 ml	Dranken (inclusief melk)	

Veilig omgaan met voedsel

Let op de houdbaarheidsdatum en volg de bewaaradviezen op. Vervoer gekoelde producten in een koeltas. Zet de temperatuur van de koelkast niet warmer dan 7 graden Celsius. Was groente en fruit. Verhit kip, ei en varkensvlees goed. Vermijd tijdens het koken elk contact tussen rauw en bereid eten. Was regelmatig de handen met water en zeep. In elk geval voor het koken, na aanraking met rauw vlees en als je naar het toilet bent geweest. Gebruik steeds schone messen, lepels en snijplanken. Zet bederfelijke producten meteen na gebruik terug in de koelkast. Bewaar klikjes altijd in de koelkast en niet langer dan twee dagen. Neem elke dag een schone vaatdoek.



Instructieblad gezond eten (op kamp)



Om fit en gezond te leven is het belangrijk om gezond te eten. Gezond eten is samen met voldoende bewegen dé basis voor een gezond gewicht en het verkleint het risico op ziekten. Maar wat is gezond eten? Hiervoor is de Schijf van Vijf een eenvoudige leidraad.

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken en vijf regels:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg (minimaal 30 minuten per dag)
3. Eet minder verzadigd vet
4. Eet veel groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

De vijf vakken zijn de groepen voedingsmiddelen. Je eet gevarieerd als je iedere dag eet uit ieder vak. Als je eet volgens de Schijf van Vijf blijf je gezond, fit en op een goed gewicht!

Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Dit vak omvat brood, ontbijtgranen, aardappelen, peulvruchten en graanproducten zoals rijst, pasta en couscous. Deze producten helpen je om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines, calcium en ijzer.



Koolhydraten geven je lichaam energie. Vezels zorgen voor een verzadigd ofwel vol gevoel, helpen je op gewicht te blijven en zorgen voor een goede stoelgang.

Peulvruchten leveren binnen dit vak de meeste vezels. Kies binnen de categorie brood bij voorkeur voor volkorenbrood of roggebrood.

Dranken

Dit vak omvat alle soorten dranken. Drinkvocht is nodig om de vochtbalans van het lichaam gezond te houden.



Je lichaam heeft elke dag vocht nodig om vochtverliezen zoals via urine en zweet, aan te vullen. Voldoende vocht is nodig voor het regelen van de lichaamstemperatuur. Vocht is nodig voor het transport van voedingsstoffen in bloed en het afvoeren van afvalstoffen met de urine. Vocht helpt ook bij de opname van voedingsstoffen in de darm

Alle dranken tellen mee bij de dagelijkse inname van vocht, bijvoorbeeld water, koffie, thee, melkproducten, vruchtensappen en frisdrank. De ene soort bevat wel meer calorieën dan de andere. Kies het liefst water, thee en koffie zonder suiker of melk en drankjes onder 30 kcal per 100 ml: dat zie je op het etiket.

Vet en olie

Dit vak omvat alle vetten en oliën die gebruikt worden voor het besmeren van het brood en het bereiden van de maaltijden. Deze producten helpen je om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals vitamine A, D, E en essentiële vetzuren. Dit zijn vetzuren die je lichaam zelf niet aan kan maken.



Vet geeft energie en is een belangrijke brandstof voor je lichaam. Onverzadigd vet verkleint de kans op hart- en vaatziekten en zijn goed voor je cholesterol. Vitamine D is belangrijk voor je botten en het goed functioneren van de cellen in je lichaam. Vitamine A is belangrijk voor de aanmaak van je huid, een goede werking van je ogen, voor de groei en voor de weerstand.

Kies producten met zo min mogelijk verzadigd vet. Dat zijn de zachte soorten, zoals halvarine voor op brood, vloeibaar bak- en braadvet uit een knijpfles en alle soorten olie (behalve palmolie en kokosolie). Voor op brood heeft halvarine de voorkeur. Dit heeft een laag vetgehalte en levert daardoor minder calorieën. Aan halvarine en margarine wordt vitamine A en vitamine D toegevoegd. Smeer je geen halvarine of margarine op brood, gebruik dan vloeibare margarine uit een knijpfles. De vitamines worden ook hieraan toegevoegd.

Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers

Dit vak omvat vlees, vleeswaren, vis, melk, melkproducten, kaas, ei en vleesvervangers. Deze producten helpen je om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals eiwitten, visvetzuren, ijzer, calcium en B-vitamines.



Vlees en vleesvervangers leveren onder meer eiwitten. Eiwitten zijn nodig als bouwstof in de cellen en voor de aanmaak van (spier)weefsel in je lichaam. Melk en melkproducten leveren naast eiwit ook veel calcium en dat is belangrijk voor je botten. Vlees bevat ijzer dat goed door het lichaam kan worden opgenomen en daarmee helpt om bloedarmoede te voorkomen. Het eten van vis verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Eet daarom 2 keer per week vis, waarvan 1 keer vette vis

Varieer zo veel mogelijk tussen verschillende soorten vlees, vleesvervangers, vis en ei. Wissel ook af tussen rood vlees (rund, varken) en wit vlees (gevogelte). Op die manier krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft om gezond te blijven. Vlees, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten bevatten veel verzadigd vet. Kies daarom bij vlees en zuivel wel voor de magere varianten, omdat hier minder verzadigd vet in zit. Eieren bevatten onder andere veel eiwit en vitamines. Maar in eieren zit ook cholesterol. Drie eieren per week passen prima in een gevarieerd eetpatroon.