

Presentatie Nieuwe Schijf van Vijf



- Mezelf voorstellen: Tilly Zuidema, eigen praktijk in Leiden en werkzaam in Amsterdam
- Dag van de diëtist 19-9-2017

De Schijf van Vijf

- De Schijf van Vijf dateert van 1953. Tussendoor nog maaltijdschijf en voedingswijzer geweest, maar niet zo populair.



De schijf van Vijf

- De Schijf van Vijf is een wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel dat laat zien wat de essentie van gezond eten is.



- De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten.
- Wat zijn de 5 vakken???

De 5 vakken

- Groente en fruit (vitaminen, mineralen en vezels)



- Brood, graanproducten en aardappelen (koolhydraten, eiwitten, vezels, vitamines en mineralen)

De 5 vakken

- Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel (eiwitten, visvetzuren, mineralen)
- Smeer- en bereidingsvetten (vitamine A,D en E en essentiële vetzuren)



- Dranken (vochtbehoefte op peil houden)

Goede hoeveelheden

- Per persoon verschillend.
- Afhankelijk van de volgende variabelen:
man/vrouw, leeftijd, lengte, gewicht, activiteiten
- BMR berekenen
- Doel? Gewichtsbehoud of -toename of -verlies

Wat is er veranderd?



- De aanbeveling voor groente is omhoog gegaan van 200 gram naar 250 gram naar dag.
- Er zijn nieuwe adviezen voor wekelijks een portie peulvruchten en dagelijks een handje noten.

Wat is er veranderd?

- Minder boterhammen.
- Bewerkt vlees staat niet langer in de Schijf van Vijf en het ideale menu bestaat uit een afwisseling van vlees, vis, peulvruchten, noten en ei.
- 3 koppen groene of zwarte thee per dag bevordert de gezondheid.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden



250 gram groente

2 porties fruit

4-5 bruine / volkoren
boterhammen

4-5 opscheplepels volkoren
graanproducten of 4-5
aardappelen

1 portie vis / peulvruchten /
vlees

25 gram ongezouten noten

2-3 porties zuivel

40 gram kaas

40 gram smeer- en
bereidingsvetten

1,5-2 liter vocht

Vetten

- Verschillende soorten vetten in de voeding



- Onverzadigde (vloeibare vetten, dieetboter, oliën, noten, volvette vis, avocado)

Vetten

- Verzadigde (volvette kaas, worst, vet vlees en volle melkproducten, koek, gebak, snacks en zoutjes)
- Transvet (komt van nature voor in melk en vlees van herkauwers zoals koeien en schapen. Harde margarines, frituur-, bak- en braadvetten en in gebak, koek en snacks)
- Cholesterol

Vragen??



Diëtistenpraktijk Balance