

Schijf van vijf

Hoe krijg je alles binnen wat je nodig hebt?

Het is belangrijk dat je genoeg voedingsstoffen en water binnenkrijgt. Voedingsstoffen zijn koolhydraten, eiwitten, vetten en vitamines.

De 'Schijf van Vijf' is bedacht om je te helpen goed te eten. Om gezond te blijven heb je dagelijks uit elk vakje van de schijf producten nodig.



De Schijf van Vijf bestaat uit:

- een vak met groenten en fruit voor de *vitamines en vezels*
- een vak met rijst, pasta, peulvruchten, granen en aardappelen voor de *koolhydraten en vezels*
- een vak met zuivel, ei, vis vlees en vleesvervangers voor de *eiwitten*
- een vak met vet en olie, voor *vetten* en een aantal essentiële *vitamines* die niet in groenten en fruit zitten
- een vak met dranken, het liefst *water*
- extra tips over hoe je verstandig kunt eten

Waarom moeten we eten?

Je moet eten om te kunnen leven. Om te kunnen spelen, sporten én denken heb je brandstoffen nodig. Brandstoffen zitten vooral in zoete dingen én in brood, aardappelen en pasta.

Om te groeien heb je bouwstoffen nodig. Bouwstoffen zitten in vlees, vis of bonen. Om ervoor te zorgen dat je gezond blijft en niet ziek wordt, heb je hulpstoffen nodig. Dat zijn vitamines, mineralen en vezels. Die superbelangrijke stoffen zitten in heel veel voedingsmiddelen. Bijvoorbeeld vitamine C, de stof die ervoor zorgt dat je niet zo snel verkouden wordt, zit in groenten en fruit.

Maar: je moet niet alleen eten, je moet ook drinken! Gewoon water is het allerbeste. En daar hoeft je niet zuinig mee te zijn. Minstens een liter mag je zeker drinken! Limonade is niet zo goed, daar zit vaak heel veel suiker in.

Waarom wel vijf schijven?

We hebben vitamines en mineralen nodig om onszelf mee te *beschermen*. Deze stoffen helpen je lichaam niet ziek te worden.



Koolhydraten gebruikt je lijf als **brandstof**. Je hebt energie nodig om te kunnen bewegen, te kunnen denken, kortom om te kunnen leven.



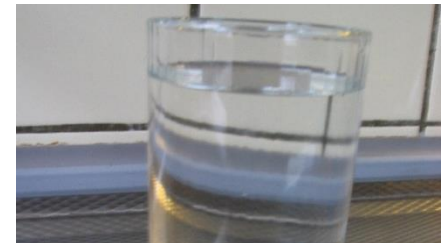
Ook vetten zet je lijf in als **brandstof**, als de koolhydraten op zijn. Het is je reservevoorraad. Verder zitten er in vetten ook vitamines opgelost, die niet in groenten of fruit zitten.



We kunnen groeien met behulp van eiwitten. Dat zijn de **bouwstoffen** voor nieuwe cellen.



Water heeft je lijf hard nodig als **transportmiddel**. Alle stoffen die hierboven staan, moeten naar alle cellen in je hele lijf gestuurd worden. En alle afvalstoffen moeten via zweet, plas en poep je lijf kunnen verlaten. Daar zit ook heel veel vocht in.



Leefregels

Nu zou het heel makkelijk zijn om uit iedere schijf één ding te kiezen en dat iedere dag te eten, maar ook dat is niet goed. Dat is te eenzijdig. Probeer af te wisselen. Variatie in je eten is heel goed voor je lijf.

In vetten zit verschil

Eet vooral onverzadigde vetten. Die zijn gezonder voor je dan verzadigde vetten. Welke soort vetten er in producten zitten, kun je op het etiket opzoeken.

Eet ook vooral niet te veel. En als je vaak trek hebt, is het verstandig om vooral meer groenten, fruit en brood te eten.

Eet dus vooral veilig.

Als je hier aan kunt voldoen, eet je gezond en verantwoord.