

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: woensdag 13 oktober 2021 11:11
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Overleg TCV + plantaardig eten filmpje 2 + nieuwsbrief

5.1.2.e

Zoals besproken 3 punten:

1. Voedingscentrum en eiwit verhouding:

een verbeterde verhouding tussen plantaardig en dierlijk eiwit onderschrijven en met de Schijfadvisering streven we nu naar 50-50, waarmee we nog wat verwijderd zijn van het huidige gemiddelde eetpatroon. Het advies om in 2030 naar 60 plantaardig/40 dierlijk te komen is van de Raad voor de Leefomgeving en Infrastructuur.

Ons uitgangspunt is dat er een goede balans is tussen dierlijke en plantaardige eiwitten. Door te eten volgens de Schijf van Vijf eet je al meer plantaardig en minder dierlijk. De verhouding dierlijk/plantaardig eiwit binnen de Schijf van Vijf is 50/50 als je de maximaal geadviseerde hoeveelheid vlees van 500 gram per week eet. In de VCP zien we dat we nu gemiddeld meer dierlijke eiwitten eten, namelijk ongeveer 60% eiwitten uit dierlijke bronnen en 40% uit plantaardige.

2. Filmpje goede vleesvervangers: <https://www.youtube.com/watch?v=vf4SK0awUNk&t=76s>
3. Nieuwsbrief van deze week: <https://nieuwsbrief.voedingscentrum.nl/x/?S7Y1.Z9ra2hqaPw.x9blwsTkf5GtgZG5sSEAA64&Z=-1135641313>

Leesvoer: maak je bord wat groener

12 oktober 2021



Zo eet je plantaardiger

Waarom het belangrijk is om meer plantaardig te eten? Dat leggen we uit in deze video. Hint: het is goed voor het milieu én voor jezelf.

[Kijk wat jij kunt doen](#)



Zorg voor een goede balans

Door te eten volgens de Schijf van Vijf eet je al meer plantaardig en minder dierlijk. Onze expert duurzaam eten Marije Seves vertelt hoe het zit.

[Lees haar column](#)

Groet,

5.1.2.e



5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: woensdag 20 oktober 2021 07:34
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Extra inzet Eetwissel,/Schijf van Vijf, Etiket en KIG (VWS aanvullend budget)
Bijlagen: Titellijst HAH Schijf van 5 week 42 2021_CommunicatieCollectief.pdf; Opmaak HAH Schijf etiket KIG week 42 2021 (1).pdf; Voedingscentrum SPOT.wav; previes home AD.png

5.1.2.e

Graag deel ik, zoals vorige week besproken, met jou de uitingen die wij hebben gemaakt in het kader van de aanvraag voor de extra inzet op de Eetwissel/Schijf van Vijf Etiket en KIG bij VWS.

Huis aan huisblad ADVERTORIAL

Deze week komt deze advertentie in 4,8 miljoen huis-aan-huis bladen te staan.

Zie bijlage (titellijst) voor de verspreiding en ook de pdf om verder te delen.

Lokale radio ADVERTORIAL

Er is een interview met Iris Groenenberg opgenomen voor verspreiding onder ruim 250 lokale radiostations. Dit is hier te beluisteren.

<https://drive.google.com/> 5.1.2.e

De komende weken kunnen de ruim 250 aangesloten lokale radiostations dit inzetten en er ook reclame voor maken met bijgaande spot (Voedingscentrum SPOT).

Advertorial NU.NL / AD.NL

Daarnaast hebben wij aandacht bij NU.NL (19/10) en AD.NL ingekocht (vanaf vandaag).

<https://www.ad.nl/home/stapje-voor-stapje-gezonder-en-duurzamer-eten-hoe-pak-je-dat-aan~afa7960c/> (hoe dat op de AD homepage er uit ziet zie je in de bijlage Previes HOME AD)

<https://www.nu.nl/advertorial/advertorial-voedingscentrum-advertorial/6161292/met-deze-tips-eet-je-makkelijk-gezonder-en-duurzamer.html>

Al met al is het in onze ogen een mooi pakket geworden waar aandacht voor duurzaam en gezond mooi in balans zijn.

Met vriendelijke groet,

5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Stapje voor stapje gezonder en duurzamer eten

43b

Etiketten: kijk en vergelijk

Bijvoorbeeld als je boodschappen doet of iets koopt bij het tankstation voor onderweg. Pak eens twee vergelijkbare producten uit het schap en kijk in de voedingswaarde-tabel hoeveel calorieën en voedingsstoffen erin zitten. Daarbij is het handig om de producten te vergelijken per 100 gram.

Ook als het om duurzaamheid gaat, kan je het etiket gebruiken. Kies bijvoorbeeld voor een product met 1 van de 10 topkeurmerken op de verpakking. Voorbeelden zijn Biologisch en Beter Leven (2 en 3 sterren) voor vlees en eieren, en MSC of ASC voor vis.

'Kies Ik Gezond?'-app

Een handig hulpmiddel bij het lezen van etiketten is de 'Kies ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum. Daarmee vergelijk je makkelijk producten op bijvoorbeeld suiker, verzadigd vet of zout. Je krijgt de voedingswaarden te zien wanneer je de streepjescode van een product scant of een product opzoekt.



Met de app kun je ook zien of producten in de Schijf van Vijf staan en zo niet, wat gezondere alternatieven zijn. Ook kun je bijvoorbeeld zien of een product vegetarisch is als je minder vlees wilt eten. Zo kies je makkelijker voor gezond en duurzaam.

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Je eet gezond en duurzaam als je vooral uit de Schijf van Vijf eet. Lees hier de tips:

-  Neem veel groente en fruit.
-  Ga vooral voor volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volkorencouscous en zilvervliesrijst.
-  Kies minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, ongezouten noten, eieren en vegetarische producten zoals tofu.
-  Neem genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas.
-  Eet elke dag een handje ongezouten noten.
-  Kies zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.
-  Drink voldoende, zoals kraanwater, thee en koffie.

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Neem kleine porties.
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet.

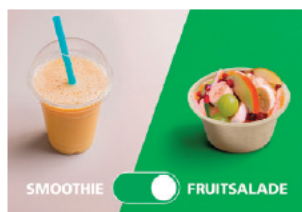
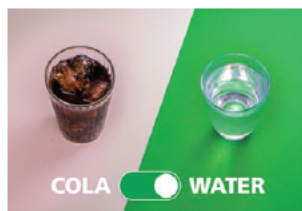


Veel mensen willen gezonder en duurzamer eten. Dat is niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor het milieu. Maar hoe pak je het aan? Overal hoor je weer wat anders. En je gewoontes veranderen is niet makkelijk. Maar laat je niet gek maken. Het kan namelijk in kleine stapjes.

Probeer eens een Eetwissel

Met een Eetwissel maak je een stapje richting de Schijf van Vijf binnen wat je nu al eet en drinkt. Besmeer je boterham bijvoorbeeld eens met 100% pindakaas in plaats van chocopasta. Of vervang je hamburger een keertje voor een burger gemaakt van bonen of linzen. Zo'n kleine stap is makkelijker om te maken. En misschien groeit het wel uit tot een nieuwe gewoonte.

Je eet zowel gezonder als duurzamer met een Eetwissel. Want over het algemeen is gezonder eten beter voor het milieu. Voor het produceren van bijvoorbeeld snoep, snacks en frisdrank zijn meer stappen nodig dan voor groente en fruit. Ook minder vlees eten is goed voor jezelf en het milieu. Zo kan je met een Eetwissel dubbele winst behalen.



Van: 5.1.2.e
Verzonden: dinsdag 9 november 2021 13:32
Aan: 5.1.2.e
 5.1.2.e
 5.1.2.e
CC: 5.1.2.e
 @wur.nl'; 5.1.2.e
 5.1.2.e
Onderwerp: Uitnodiging Casi sessie eiwitconsumptie

Beste genodigden,

Wij nodigen je graag uit om deel te nemen aan een CASI werksessie op dinsdag 16 november. Dit CASI traject richt zich op de vraag hoe we Nederlandse consumenten kunnen bewegen tot een voedingspatroon met meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten.

Voedselproductie en -consumptie heeft een grote impact op de leefomgeving. Er is verandering nodig, we moeten immers voorkomen dat bodem, water en grondstoffen uitgeput raken en de temperatuur op aarde onaanvaardbaar verhoogt. Hierbij speelt de consument een belangrijke rol: opgeteld voor alle Nederlanders kunnen alternatieve eetpatronen tot een verlaging van de broeikasvoetafdruk van 3 tot bijna 11 Mton CO₂-eq leiden. Het eten van minder dierlijke en meer plantaardige eiwitten is daarbij één van de drie belangrijkste stappen om duurzamer te gaan eten. Hiervoor is een gedragsstrategie nodig, waarbij verschillende beleidsinstrumenten als beprijzing, normering en communicatie een rol spelen. Een van de instrumenten die daarbij kan worden ingezet is een consumentencampagne. Vooruitlopend op een bredere meerjarige gedragsstrategie in wording is besloten om een verkenning te doen naar de mogelijkheden voor een consumentencampagne onder de klimaatcampagne Iedereen Doet Wat, als eerste intensiveringsstap op dit onderwerp.

De werksessie zal plaatsvinden van 14:00-17:00 uur op een nader te bepalen centrale locatie in Den Haag. In verband met de 1,5 meter maatregel is de door ons gereserveerde interne ruimte te klein. Daarom wordt op dit moment een externe locatie geboekt. Nadere praktische informatie hierover volgt zo snel mogelijk. Mogelijk is er een corona-toegangsbewijs in de vorm van een QR-code nodig op deze locatie. Mocht je hier bezwaar tegen hebben, laat dit vooral (tijdig) weten.

Wat is CASI?

CASI is een instrument waarmee je strategieën en interventies kan ontwikkelen die bijdragen van het oplossen van een gedragsprobleem met inzet van communicatie en staat voor het Communicatie Activatie Strategie Instrument. Communicatiedoelstellingen zijn nog vaak gericht op het veranderen van kennis, houding en gedrag. Maar als je gedrag van je doelgroep wilt veranderen, zijn kennis en houding over een onderwerp minder belangrijk dan we denken. Er is een kloof tussen iets weten, het willen en het ook werkelijk doen. Mensen handelen vaak irrationeel, nemen veel beslissingen onbewust en kijken erg naar wat anderen doen en vinden. Het is complex om daar goed met communicatie op in te spelen als je gedrag wilt veranderen. Dit vraagt om een grondige analyse, inleving in de doelgroep en het benutten van inzichten uit de wetenschap. CASI helpt hierbij.

CASI bestaat uit een aantal stappen. In een sessie willen we met jullie twee stappen combineren:

- **Beleidsanalyse:** Tijdens de beleidsanalyse analyseer je met elkaar het beleid, de rol van communicatie daarbij en de betrokken stakeholders. Ook breng je in kaart wat er bekend is uit onderzoek over het gedrag van de doelgroep. Na deze stap is helder wat het gedragsvraagstuk is waarop je je met de communicatie gaat richten

- Doelbepaling: Tijdens de doelbepaling vertaal je het gedragsvraagstuk voor communicatie uit de beleidsanalyse naar een concreet gedragsdoel voor de doelgroep: wat willen we dat mensen echt gaan doen?

De werksessies resulteren in de bouwstenen voor de communicatiestrategie, die we vervolgens met elkaar en met andere partijen verder invullen, uitwerken en uitvoeren.

Wie voorafgaand alvast meer over CASI wil weten, kan kijken op deze link:

<https://www.communicatierijk.nl/vakkennis/g/gedragskennis/casi>

In deze werksessie hebben we de volgende agenda:

14.00 uur Welkom en introductie

14.10 uur Bespreken beleidsanalyse

14.40 uur Presentaties 5.1.2.e van de Wageningen Universiteit Research en 5.1.2.e van het Voedingscentrum Nederland over inzichten uit onderzoek

15.40 uur Pauze

15.50 uur Doelbepaling: gedragsdoelen maken in groepen

17.00 uur Einde

Mochten jullie op dit moment vragen hebben, dan horen wij het graag. We kijken uit naar een inspirerende werksessie op 16 november!

Vriendelijke groeten,

5.1.2.e (LNV)
5.1.2.e (LNV)
5.1.2.e (AZ)
5.1.2.e (LNV)

5.1.2.e
.....
Directie Communicatie - Team advies en online
Ministerie van Economische Zaken en Klimaat
Bezuidenhoutseweg 73 | 2594 AC | Den Haag | B-Noord-2
Postbus 20401 | 2500 EK | Den Haag
.....
M 5.1.2.e
5.1.2.e @minlnv.nl
www.rijksoverheid.nl/lnv

-----Oorspronkelijke afspraak-----

Van: 5.1.2.e

Verzonden: donderdag 7 oktober 2021 16:44

Aan: 5.1.2.e

5.1.2.e

CC: 5.1.2.e

@wur.nl; 5.1.2.e

Onderwerp: Save-the-date Casi sessie

Tijd: dinsdag 16 november 2021 14:00-17:00 (UTC+01:00) Amsterdam, Berlijn, Bern, Rome, Stockholm, Wenen.

Locatie: Nader te bepalen locatie in Den Haag

Beste allemaal,

De afgelopen periode hebben we elkaar op verschillende momenten in verschillende samenstellingen gesproken over de verkenning van team Duurzaam Voedsel en Directie Communicatie van LNV voor het ontwikkelen van een campagne over eiwitconsumptie onder de klimaat koepelcampagne Iedereen Doet Wat.

De volgende stap is het doorlopen van een Casi-traject, waarbij we aan de hand van een gedragsmodel input verzamelen om te komen tot een passende campagne invulling. Graag willen we met jullie inbreng dit CASI-traject doorlopen. Een uitnodiging met meer toelichting volgt binnenkort.

Maar om te voorkomen dat alle agenda's al zijn volgelopen bij deze vast een save-the-date: Dinsdag 2 november van 14:00 tot 17:00 op een nader te bepalen locatie in Den Haag.

Laten jullie weten of het jullie lukt om hierbij aanwezig te zijn?

Vriendelijke groeten,

5.1.2.e LNV

5.1.2.e

5.1.2.e

5.1.2.e

.....
Directie Communicatie - Team advies en online
Ministerie van Economische Zaken en Klimaat
Bezuidenhoutseweg 73 | 2594 AC | Den Haag | B-Noord-
2
Postbus 20401 | 2500 EK | Den Haag
.....

M 5.1.2.e
5.1.2.e [@minlnv.nl](mailto:5.1.2.e@minlnv.nl)
www.rijksoverheid.nl/lnv

Van: [redacted] 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: dinsdag 16 november 2021 13:11
Aan: [redacted] 5.1.2.e
CC: [redacted] 5.1.2.e
Onderwerp: RE: Laatste feedback op presentaties
Bijlagen: Voedingscentrum CASI 16 november 2021 eiwit vlees naar LNV EZK.pptx; PDF
 casipresentatie Voedingscentrum 16112021.pdf

Goedemiddag [redacted] 5.1.2.e

Hierbij de powerpoint en de pdf. Prima als iemand aan jullie kant doorklikt.

Graag alleen de pdf delen met de hele groep.

Tot straks

[redacted] 5.1.2.e

Van: [redacted] 5.1.2.e @minaz.nl>
Verzonden: dinsdag 16 november 2021 12:55
Aan: [redacted] 5.1.2.e @minInv.nl>; [redacted] 5.1.2.e
 [redacted] @voedingscentrum.nl>
CC: [redacted] 5.1.2.e @minezk.nl>; [redacted] 5.1.2.e
 [redacted] @minInv.nl>; [redacted] 5.1.2.e @minInv.nl>
Onderwerp: RE: Laatste feedback op presentaties

Ha [redacted] 5.1.2.e

Als je zelf wilt klikken, moet je zelf je presentatie delen. Ik maak je co-host dan. Fijn om wel je sheets te ontvangen. Zet ik ze voor de zekerheid in de pp.

Groet,

[redacted] 5.1.2.e

[redacted]
 [redacted]
 [redacted]

.....
Dienst Publiek en Communicatie
Ministerie van Algemene Zaken
 Buitenhof 34 | 2513 AH | Den Haag
 Postbus 20006 | 2500 EA | Den Haag

.....
T [redacted] 5.1.2.e
M [redacted] 5.1.2.e
 [redacted] 5.1.2.e @minaz.nl

www.rijksoverheid.nl/dpc

.....

Van: 5.1.2.e [@minlnv.nl](mailto:5.1.2.e@minlnv.nl)

Verzonden: dinsdag 16 november 2021 12:31

Aan: 5.1.2.e

CC: 5.1.2.e

Onderwerp: RE: Laatste feedback op presentaties

Beste 5.1.2.e,

Bedankt voor je reactie en het aanpassen! 5.1.2.e gaf aan graag de presentatie van jou en 5.1.2.e op te willen nemen in zijn presentatie zodat er maar één keer een scherm gedeeld hoeft te worden. Wat uiteindelijk de beste manier is leg ik graag bij 5.1.2.e neer. Fijn als de presentatie alvast gedeeld kan worden inderdaad!

Tot vanmiddag!

5.1.2.e

Van: 5.1.2.e [@voedingscentrum.nl](mailto:5.1.2.e@voedingscentrum.nl)>

Verzonden: dinsdag 16 november 2021 12:26

Aan: 5.1.2.e [@minlnv.nl](mailto:5.1.2.e@minlnv.nl)>; 5.1.2.e

[@wur.nl](mailto:5.1.2.e@wur.nl)>

Onderwerp: RE: Laatste feedback op presentaties

Goedemiddag 5.1.2.e

Prima ik heb eea aangepast. Deel ik zo direct zelf mijn presentatie en kan ik doorklikken? Of doen jullie dat. Zelf doorklikken heeft mijn voorkeur.

Ik zal als backup zodirect mijn ppt delen met 5.1.2.e en jou. Ook stuur ik een pdf mee als handout voor achteraf.

Tot vanmiddag!

5.1.2.e

Van: 5.1.2.e [@minlnv.nl](mailto:5.1.2.e@minlnv.nl)>

Verzonden: dinsdag 16 november 2021 08:58

Aan: 5.1.2.e [@wur.nl](mailto:5.1.2.e@wur.nl)>; 5.1.2.e

[@voedingscentrum.nl](mailto:5.1.2.e@voedingscentrum.nl)>

Onderwerp: Laatste feedback op presentaties

Beste 5.1.2.e en 5.1.2.e,

Dank voor de presentaties, mooie en rijke input om vanuit het beleids- en gedragsdoel met elkaar te gaan bepalen. Waarmee we graag een open gesprek voeren, en anderzijds het ook best veel informatie is. Daarbij kan het helpen om een aantal belangrijke conclusies te delen. In die balans hebben we het volgende bedacht:

- 5.1.2.e vraagt aan het einde van de presentaties naar wat jullie als belangrijkste conclusies/kansrijke keuzes zien tav beleids- en gedragsdoelen en doelgroepen. Daarmee helpen jullie de groep om door de veelheid van informatie wat belangrijke highlights terug te halen. Maar met de openheid om hier met elkaar het gesprek over te voeren (niet zwart op wit, en daarmee open).
- Wat zou betekenen dat
 - 5.1.2.e sheets 20 – 22 mondeling toelicht, ipv met sheet
 - 5.1.2.e aan jou de vraag of jij de voor jou belangrijkste meegevers ook paraat kunt hebben.
- Het idee is om deze conclusies/kansrijke keuzes te bespreken door middel van deze vragen, gesteld door 5.1.2.e:
 - *Welke twee doelgroepen zijn kansrijk?*
 - *Wat zijnde twee meest kansrijke en concrete doelgedragingen?*
- Verder lijkt de informatiedichtheid van de presentatie van 5.1.2.e erg hoog, hoewel het erg interessante informatie bevat. De schatting is dat op basis van deze sheets de benodigde tijd meer dan een uur is, wat mogelijk kan zorgen voor uitloop. Misschien goed om nog even naar te kijken.

Is dit voor jullie werkbaar?

Met vriendelijke groet,

5.1.2.e namens de werkgroep LNV

Dit bericht kan informatie bevatten die niet voor u is bestemd. Indien u niet de geadresseerde bent of dit bericht abusievelijk aan u is gezonden, wordt u verzocht dat aan de afzender te melden en het bericht te verwijderen.

De Staat aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die verband houdt met risico's verbonden aan het elektronisch verzenden van berichten.

This message may contain information that is not intended for you. If you are not the addressee or if this message was sent to you by mistake, you are requested to inform the sender and delete the message.

The State accepts no liability for damage of any kind resulting from the risks inherent in the electronic transmission of messages.

Dit bericht kan informatie bevatten die niet voor u is bestemd. Indien u niet de geadresseerde bent of dit bericht abusievelijk aan u is gezonden, wordt u verzocht dat aan de afzender te melden en het bericht te verwijderen.

De Staat aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die verband houdt met risico's verbonden aan het elektronisch verzenden van berichten.

This message may contain information that is not intended for you. If you are not the addressee or if this message was sent to you by mistake, you are requested to inform the sender and delete the message.

The State accepts no liability for damage of any kind resulting from the risks inherent in the electronic transmission of messages.

Dit bericht kan informatie bevatten die niet voor u is bestemd. Indien u niet de geadresseerde bent of dit bericht abusievelijk aan u is toegezonden, wordt u verzocht dat aan de afzender te melden en het bericht te verwijderen. De Staat aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die verband houdt met risico's verbonden aan het elektronisch verzenden van berichten.

This message may contain information that is not intended for you. If you are not the addressee or if this message was sent to you by mistake, you are requested to inform the sender and delete the message.

The State accepts no liability for damage of any kind resulting from the risks inherent in the electronic transmission of messages.



Casi minder dierlijke en meer plantaardige eiwitconsumptie

Als onderdeel van de klimaatkoepelcampagne **IEDEREEN DOET WAT**

45b



5.1.2.e

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Punten die aan de orde komen

- Wat doet het Voedingscentrum
- Wat zijn de adviezen / richtlijnen t.a.v dierlijke & plantaardige eiwitten
- Wat leren wij uit eigen onderzoeken onder consumenten
- Welke lessen nemen wij mee uit eerdere communicatie hierover



Wat doet het Voedingscentrum?
Kennis vertalen in communicatie.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Duurzamer eten in 7 stappen



Eet minder vlees: **kies vaker peulvruchten, noten of ei**

1.



Verspil zo min mogelijk,
koop en kook op maat

2.



Eet op maat,
en niet te veel
snacks en snoep

3.



**Drink vooral
kraanwater,**
thee en koffie

4.



Eet voldoende zuivel en
kaas, maar **niet meer
dan nodig**

5.



**Kies seizoens-
producten** en kijk
naar de herkomst

6.



Kies voor
topkeurmerken

7.



Wat zijn de huidige adviezen tav eiwitten in de voeding? Op hoofdlijnen:



Veel groente en fruit



Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Adviezen (zowel vanuit gezondheid als duurzaamheid)

- Vlees: eet niet meer dan 500 gram vlees per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Onbewerkt vlees staat in de Schijf van Vijf, bewerkt vlees valt er buiten.
- Vis: eet 1 keer per week vis. Bij voorkeur vette vis, zoals makreel, haring, sardines of zalm.
- Zuivel: Het advies voor volwassenen is om 2 tot 3 porties (magere of halfvolle) zuivel te nemen op een dag. 2-3 porties zuivel
 40 gram kaas
- Peulvruchten; eet wekelijks een portie peulvruchten
- Noten: eet dagelijks een handje (25 gr) ongezouten noten

- Vlees kan naar 0 gr p/w; vis en zuivel niet obv GR richtlijnen.

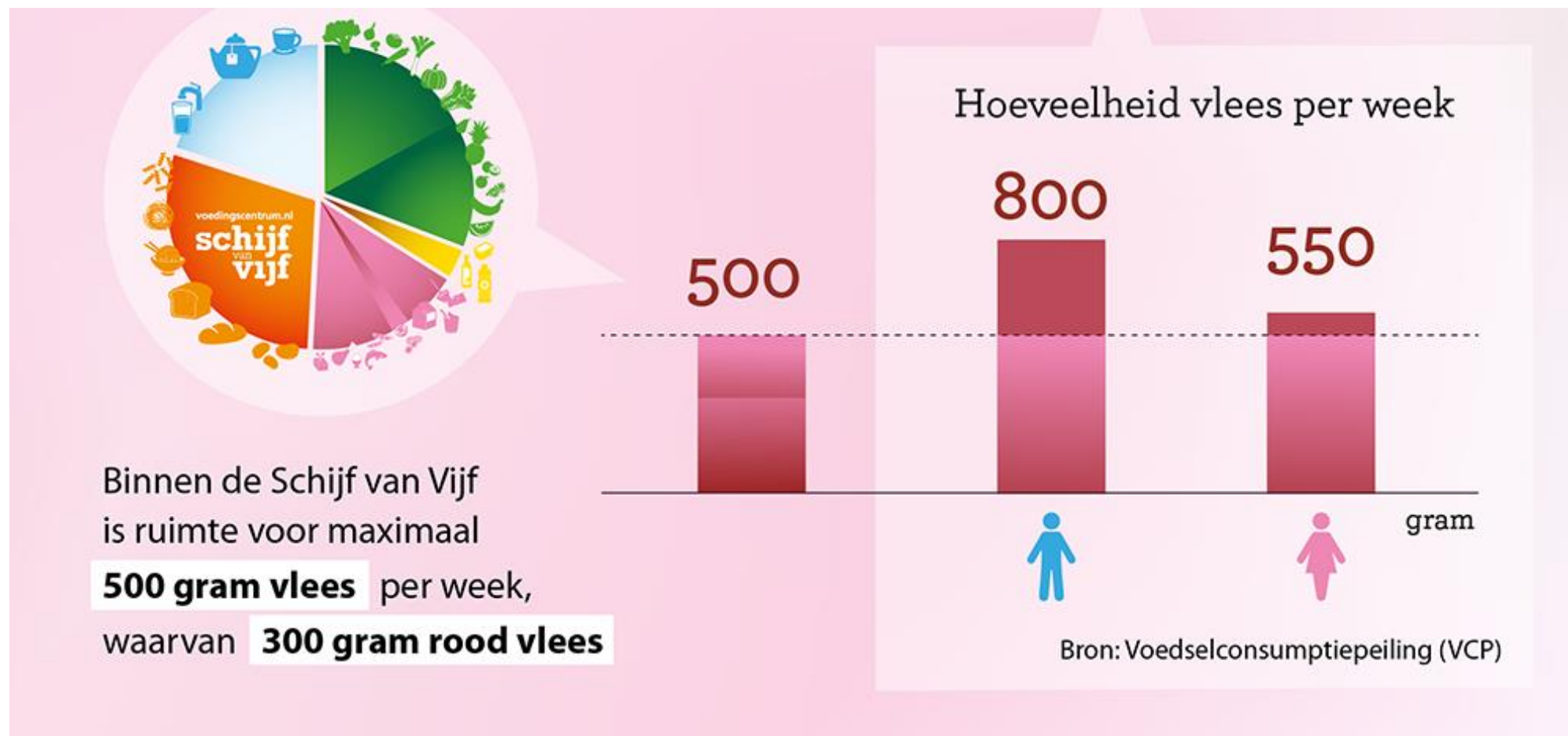
Voedingscentrum eerlijk over eten

Verhouding dierlijk-plantaardig 60-40, 50-50, 40-60

- Huidige consumptie is dierlijk-plantaardig 60-40
- Richtlijnen Schijf van Vijf komt uit op: dierlijk-plantaardig 50-50
- Een verhouding van 40-60 dierlijk plantaardig (Advies De Raad voor de Leefomgeving en Infrastructuur 2018 (RLi)) komt neer op een vegetarische invulling van de Schijf van Vijf:

Hierbij is vlees is vervangen door peulvruchten, noten. Deze variant geeft wel adviezen voor vis, zuivel en ei. De 40% van de dierlijke eiwitten komt daarbij uit de aanbevelingen voor 2-3 eieren en 1 keer vis per week, en 2-3 porties zuivel en 40 g kaas per dag. De vegetarische variant komt dus dichtbij het voorgestelde beleid. Dat zou betekenen dat in het voorgestelde beleid er geen of nauwelijks ruimte is voor vlees, hooguit 1 a 2 porties per week.

Huidige vlees consumptie vs aanbeveling



Schijf van Vijf onder vuur: diëtisten komen met vegan alternatief

Aanbeveling Schijf: Van 0 -500 gr vlees pp/pw



Publieke discussie Vlees: alles of niets



Klimaatakkoord bemoeit zich met Hollandse eetgewoontes

Vlaamse professor waarschuwt juist voor verkettering van vlees

Twee gehaktballen per week en geen onszie meer. Als het aan de opstellers van het klimaatakkoord ligt, eet Nico Kabel uit Alkmaar evenals de rest van Nederland - straks nog maar twee dagen per week vlees.

FOTOGRAFIE VAN VLEES

'Vlees moet op rantsoen'

WEER UUR U VOOR BRITEN

Baby van nu werkt 60 jaar

door Martijn Klerks

AMSTERDAM - Baby's die dit jaar geboren worden, moeten zestig jaar van hun leven werken. Daar na kunnen ze nog een afdoende tuiting jaar van hun oude dag genieten. Dat blijkt uit een schets die PvdC op verzoek van De Telegraaf heeft gemaakt van de carrière van de eerste, eerste van de toekomst. Het advies komt uit de toekomst, maar het is niet anders dan de huidige situatie.

Na nog zo de schommel, maar straks 60 jaar aan het werk...

TOEKOMSTBEELD PAGINA 10

ANDY MURRAY: TRAGIEK EN HOOP



(B)ierland

Alcohol heeft bij Ierland zoals vaak bij Nederland. Toch ontdekken ook de Ieren niet aan de trend van alcoholisch bier. Daarom opent Guinness in Dublin een pop-up pub om zijn nieuwe alcoholische mix te promoten. De komende maanden...

Zo (on)gezond leef ik

Ksenija is carnivoor: 'Ik eet dagelijks bijna een kilo vlees'

Door NINA WINKEL

29 okt. 2021 in **VERHALEN ACHTER HET NIEUWS**

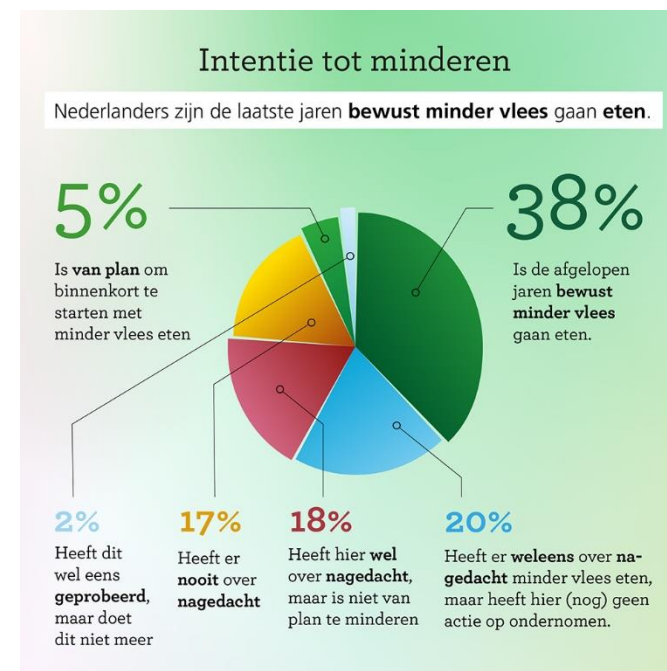
Lees voor

In onze nieuwe rubriek 'Zo (on)gezond leef ik' zijn we nieuwsgierig naar de leefstijl van VROUW-lezeressen. Vind jij het belangrijk om gezond te leven? Ben jij veel aan het sporten om in shape te blijven? Of geef je er juist geen klap om hoe je eruitziet en wil je bovenal gelukkig zijn? Of heb je de tip voor een gulden middenweg? Deze week Ksenija Provoost (38). Zij is carnivoor en eet alleen dierlijke producten. Reactie Voedingcentrum op dit dieet: 'Wij raden het af.'

<https://www.telegraaf.nl/vr>

Wat halen wij op bij consumenten?

- [O.a. Consumentenonderzoek](#) NL representatief van deze zomer



Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: maandag 22 november 2021 15:50
Aan: 5.1.2.e
CC: 5.1.2.e
Onderwerp: FW: Overleg adviesaanvraag Gezondheidsraad Eiwittransitie

Beste 5.1.2.e,

Graag willen wij je vragen 5.1.2.e het Voedingscentrum uit te nodigen voor dit overleg. Zij kan op alle voorgestelde momenten met uitzondering van 9 december.

Met vriendelijke groet,

5.1.2.e

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Van: 5.1.2.e @minInv.nl>
Verzonden: donderdag 18 november 2021 13:41
Aan: 5.1.2.e @minvws.nl>; 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>;
 5.1.2.e @gr.nl>; 5.1.2.e @gr.nl>
CC: 5.1.2.e @minInv.nl>
Onderwerp: Overleg adviesaanvraag Gezondheidsraad Eiwittransitie

Beste 5.1.2.e en 5.1.2.e,

In het werkprogramma 2021 van de Gezondheidsraad staat op verzoek van LNV het onderwerp Eiwittransitie met daarbij de volgende omschrijving:

“Verschuiving van dierlijke naar plantaardige eiwitten

Vanuit het perspectief van gezonde en duurzame voeding is een verschuiving van dierlijke naar plantaardige eiwitbronnen - de ‘eiwittransitie’ - gewenst. Wat betekent deze verschuiving voor het voedingspatroon en de gezondheid van de Nederlander? De raad zal hierover adviseren en daarbij ingaan op verschillende aspecten, onder andere eiwitkwaliteit, mogelijke tekorten aan voedingsstoffen bij risicogroepen en

consumentenvoorkeuren. De raad baseert zich hierbij op de nationale en internationale wetenschappelijke literatuur.”

In de afgelopen weken hebben 5.1.2.e en 5.1.2.e, op verzoek van mijn collega 5.1.2.e en mij, een aanzet gemaakt voor de invulling van de adviesaanvraag. Er ligt nu een mooi concept document (zie bijlage).

Graag betrekken we jullie bij het formuleren van deze aanvraag en de latere begeleiding.

Om de conceptaanvraag en het te volgen proces te bespreken wil ik een overleg van een uur organiseren (digitaal) en heb daarvoor onderstaande momenten als voorstel.

Graag hoor ik van jullie of jullie aan dat overleg willen deelnemen (of dat je liever wil dat een collega dat doet) en welke datum voor jullie een optie is.

@ 5.1.2.e en 5.1.2.e; we betrekken jullie graag ook bij dat overleg. Kunnen jullie ook laten weten welke datum schikt?

Dinsdag 30 nov: 15.00 - 16.00

Donderdag 2 dec: 11.00 – 12.00

Maandag 6 dec: 10.00 – 11.00

Maandag 6 dec: 15.00 – 16.00

Dinsdag 7 dec: 13.30 – 14.30

Dinsdag 7 dec: 14.00 – 15.00

Donderdag 9 dec: 13.30 – 14.30

Donderdag 9 dec: 14.30 – 15.30

Donderdag 9 dec: 15.30 – 16.30

Met vriendelijke groet,

5.1.2.e

[Redacted signature block]

Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit

Directie Strategie, Kennis en Innovatie

Bezuidenhoutseweg 73 | 2595 AC | Den Haag

Postbus 20401 | 2500 EK | Den Haag

Tel: 5.1.2.e

Mobiel: + 5.1.2.e

Email: 5.1.2.e @minlnv.nl

Dit bericht kan informatie bevatten die niet voor u is bestemd. Indien u niet de geadresseerde bent of dit bericht abusievelijk aan u is gezonden, wordt u verzocht dat aan de afzender te melden en het bericht te verwijderen.

De Staat aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard

ook, die verband houdt met risico's verbonden aan het elektronisch verzenden van berichten.

This message may contain information that is not intended for you. If you are not the addressee or if this message was sent to you by mistake, you are requested to inform the sender and delete the message.

The State accepts no liability for damage of any kind resulting from the risks inherent in the electronic transmission of messages.

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: donderdag 25 november 2021 14:56
Aan: 5.1.2.e
CC: 5.1.2.e
Onderwerp: RE: Wat is de impact van een onsje vlees minder per week?

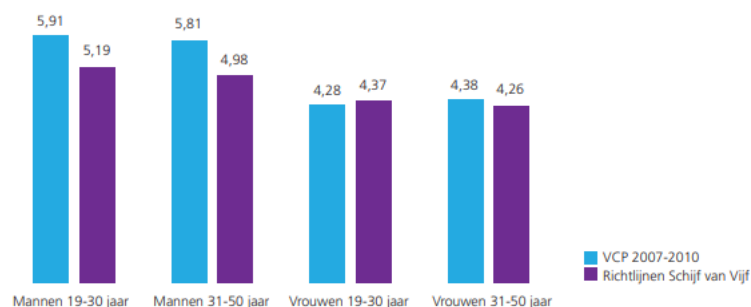
Goedemiddag 5.1.2.e,

Hierbij een nadere toelichting van mijn collega 5.1.2.e (cc) over de reductie van de milieu-impact die gerealiseerd kan worden wanneer consumenten verspilling voorkomen en hun vleesconsumptie zouden minderen binnen de richtlijnen Schijf van Vijf. En welke data hiervoor gebruikt is.

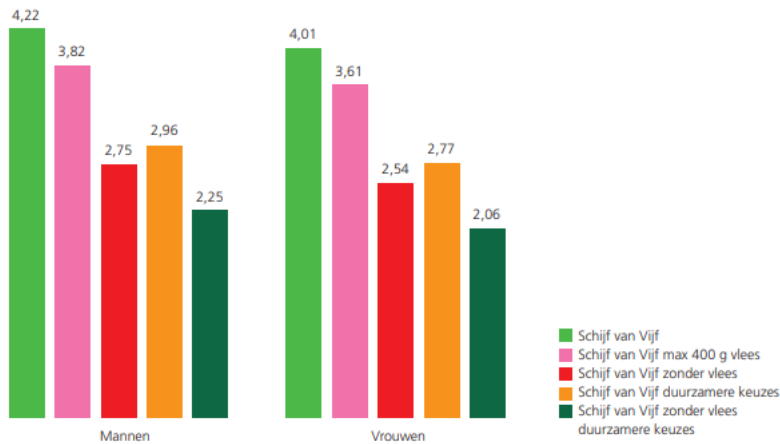
Milieu-impact van minder vlees eten

Het Voedingscentrum en het RIVM hebben gezamenlijke berekeningen gedaan van de milieu-impact van het consumptiepatroon van de gemiddelde Nederlander op basis van de meest recente voedselconsumptiepeiling (VCP). Ook hebben zij doorrekeningen gedaan van de potentiële milieu-impact van verschillende potentiële toekomst situaties. De informatie is ook te vinden in ons [brondocument naar een meer plantaardig voedselpatroon](#) op pagina 14 en 15.

In dit onderstaande overzicht kun je zien dat er met name voor mannen al milieuwinst te behalen is door de stap te maken naar de Schijf van Vijf met 500 gram vlees. Dit is -13%; gemiddeld 0,78 kg CO₂-eq per dag minder. Dit komt met name doordat de gemiddelde volwassen man in Nederland zo'n 800 gram vlees eet. In onderstaande figuur is de gerelateerde milieu-impact inzichtelijk gemaakt.



Door andere keuzes binnen de Schijf van Vijf is verdere milieuwinst te halen. De variant van de Schijf van Vijf met 400 gram vlees in plaats van 500 g geeft een vermindering van broeikasgasemissie van 9% voor mannen en 10% voor vrouwen. Dit is 0,40 kg CO₂-eq per dag minder en dus 146 KG CO₂-eq op jaarbasis per persoon. De variant van de Schijf van Vijf zonder vlees geeft een vermindering van broeikasgasemissie van 35% voor mannen en 37% voor vrouwen. Dit is 1,47 kg CO₂-eq per dag minder en dus wel 537 kg CO₂-eq op jaarbasis per persoon. Het vlees wordt daarbij deels vervangen door ei, peulvruchten en noten, om in alle voedingsstoffen te blijven voorzien. Dit is visueel weergegeven in onderstaande figuur.



Figuur 5: Broeikasgasemissie (in kg CO₂-eq/dag) van de verschillende varianten van de Schijf van Vijf met alleen voedingsmiddelen binnen de Schijf van Vijf (Brink, Postma - Smeets et al. 2018)

Milieu-impact van voedselverspilling tegengaan

De bovengenoemde milieu impact cijfers gaan over de milieu impact van het voedsel dat daadwerkelijk door de consument gegeten wordt. Maar er is ook milieu-impact gemaakt voor het voedsel dat niet daadwerkelijk gegeten wordt omdat dit via voedselverspilling verloren gaat. Dit gaat om 34,3 kilo per persoon per jaar dat men wel koopt, maar nooit eet. In de [factsheet voedselverspilling](#) is terug te vinden dat voedselverspilling van vast voedsel bij Nederlandse huishoudens ongeveer 131 kg CO₂ -eq per persoon per jaar veroorzaakt. Rekenen we zuivel door de gootsteen mee, dan komt de uitstoot van verspilling op 154 kg CO₂ -eq. Dat is 8 tot 10% van de broeikasgasemissies veroorzaakt door ons voedsel. Deze impact is berekent middels de hoeveelheid voedselverspilling die daadwerkelijk is gevonden in Nederlandse huishoudens zoals is terug te vinden in dit [syntheserapport voedselverspilling Nederlandse huishoudens](#).

Wij zetten ons bij het Voedingscentrum in op al deze vlakken; de verschuiving richting de Schijf van Vijf, het eten van minder vlees en meer plantaardige producten én het voorkomen van voedselverspilling. Ook door te eten op maat en minder te snacken en snoepen is veel winst te behalen. In de 7 stappen duurzaam eten zijn de belangrijkste punten voor duurzaamheidswinst terug te vinden.



Mocht je hierover nog nadere vragen hebben stel ze gerust en anders kunnen Lilou en jij hier ook een (teams) afspraak voor maken om hier nader over te spreken.

Groet

5.1.2.e

Van: 5.1.2.e @minInv.nl>
Verzonden: woensdag 24 november 2021 12:43
Aan: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Onderwerp: RE: Wat is de impact van een onsje vlees minder per week?

Dank 5.1.2.e

Ik heb op de website van het VCN gezocht en achtergronddocumenten bekeken, maar kan het niet vinden: weet jij wat de bron van deze getallen is?

Hartelijke groet, 5.1.2.e

Verzonden vanuit [Mail](#) voor Windows

Van: 5.1.2.e
Verzonden: dinsdag 23 november 2021 13:12
Aan: 5.1.2.e
CC: 5.1.2.e
Onderwerp: Wat is de impact van een onsje vlees minder per week?

5.1.2.e ,

Hester had bij ons nog de vraag open staan waarom minder vlees eten op plaats 1 in de 7 stappen duurzaam eten staat.

Hierbij een toelichting:

Wanneer een consument de milieu-impact wil verlagen is een verschuiving van consumptie van minder (rood) vlees en meer plantaardige producten een stap waar de grootste impact te maken valt. Ter illustratie: Wanneer iemand een jaar lang per week 400 gram vlees eet in plaats van de maximale 500 gram per week is dat qua milieuwinst (0,4 KG CO2 eq per dag minder) 146 KG CO2 eq per jaar. Dit is vergelijkbaar met het voorkomen van alle voedselverspilling per persoon per jaar (131-154 KG CO2 eq per jaar).

Misschien ook een mooi gegeven bij jullie verder nadenken over doelgroep / doelgedrag voor meer plantaardig eten. Misschien is een eerste (grote) stap wel al 100-200 gr vlees per week eten.

Ik ben benieuwd naar de opbrengst van jullie interne vervolg na de 1^e casi bijeenkomst.

Groet

5.1.2.e



5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Dit bericht kan informatie bevatten die niet voor u is bestemd. Indien u niet de geadresseerde bent of dit bericht abusievelijk aan u is gezonden, wordt u verzocht dat aan de afzender te melden en het bericht te verwijderen.

De Staat aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die verband houdt met risico's verbonden aan het elektronisch verzenden van berichten.

This message may contain information that is not intended for you. If you are not the addressee or if this message was sent to you by mistake, you are requested to inform the sender and delete the message.

The State accepts no liability for damage of any kind resulting from the risks inherent in the electronic transmission of messages.

Van: 5.1.2.e
Verzonden: dinsdag 1 februari 2022 16:28
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Social media targeting Week zonder Vlees

Hallo 5.1.2.e

We willen vanuit Iedereen Doet Wat in maart aandacht besteden aan de week zonder vlees, met de insteek vanuit klimaat en inspiratie opdoen om vlees of zuivel eens te vervangen. Vanuit de collega van social media IDW kregen we de vraag wat een handige doelgroep zou zijn om op te richten op FB. Heb jij daar een idee over, is daar iets zinnigs over te zeggen? We mogen niet op regio etc selecteren met het targetten, maar wel op leeftijd, geslacht etc. Ik vraag me af of dit voldoende is om specifieke doelgroepen te bereiken. Eind december is er een post op de Facebookpagina van IDW geplaatst over peulvruchten en daar kwamen heel veel negatieve reacties van vleeseters op, dan wordt de post in een negatieve spiraal getrokken.

Met vriendelijke groet,

5.1.2.e

.....
Directie Plantaardige Agroketens en Voedselkwaliteit
Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit
Bezuidenhoutseweg 73 | 2594 AC | Den Haag
Postbus 20401 | 2500 EK | Den Haag

.....
M 5.1.2.e
5.1.2.e@minInv.nl
www.rijksoverheid.nl/Inv

In de cc? Deze mail lees ik 1x per week, is er spoed bij, bel of app me even.

Van: [redacted] 5.1.2.e [redacted]@voedingscentrum.nl>
Verzonden: vrijdag 4 februari 2022 15:52
Aan: [redacted] 5.1.2.e
Onderwerp: RE: Kennismaking [redacted] 5.1.2.e met VCN
Bijlagen: Kennismaking [redacted] 5.1.2.e LNV 040222 handout.pdf

Goedemiddag [redacted] 5.1.2.e en [redacted] 5.1.2.e,

Zoals besproken hierbij de plaatjes van ons overleg.

Alvast een goed weekeinde en tot binnenkort!

Met vriendelijke groet,

[redacted] 5.1.2.e

eerlijk over eten
Voedingscentrum

[redacted] 5.1.2.e
[redacted]
[redacted]

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.



Kennismaking
4 februari 2022

49a

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Agenda

1. Kennismaking
2. Schijf van Vijf
3. Financiering door VWS & LNV
4. Programmalijnen en activiteiten voor LNV
5. Blik vooruit
6. Blik achteruit

5.1.2.e

Cijfers 2022



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Voedingscentrum

Gerda Feunekes

Goed geïnformeerd kiezen

5.1.2.e

- Kennis
- Corporate communicatie
- Corporate website en YouTube kanaal; SEO/SEA, webcare
- Productmanagement
- Recepten
- E-tools
- Pers & (social) media
- Professional services
- Public & International Affairs

& Gezonde Kinderopvang

- 5.1.2.e

Samen voor een Voedselvaardig NL

5.1.2.e

- Gezond Starten en Opgroeien
- Goed Eten met de Schijf van Vijf
- Eetomgevingen
- Verbinden Preventie en Zorg
- Voedselvaardig kiezen
- Veilig Eten

Voedselkwaliteit - NL Voedselvaardig

5.1.2.e

- Tegengaan Voedselverspilling
- Goed Eten met de Schijf van Vijf
- Jong Leren Eten
- Verduurzamen Eetomgeving

Bedrijfsvoering

5.1.2.e

- Financiën
- HRM
- ICT
- Secretariaat
- Facilitair beheer

Kennisborging

5.1.2.e

Communicatieborging

5.1.2.e

Projectmatig werken

5.1.2.e

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Duurzaam & Schijf van Vijf

Eten volgens de Schijf van Vijf geeft duurzaamheidswinst ten opzichte van het huidige voedselpatroon van de gemiddelde Nederlander. Door in de supermarkt zo bewust mogelijk te kiezen kan die winst verder verhoogd worden, tot wel de helft van de milieudruk van ons eten.

Over ons ▾

Standpunten ▾

In voedingsvoorlichting komen
gezondheid en duurzaamheid samen

De kracht van de Schijf van Vijf

Hoe kom je tot een optimaal voorlichtingsmodel?

Wat is dan de Schijf van Vijf?

Is de Schijf van Vijf wel betrouwbaar en helemaal 'van nu'?

Hoe maak je eten volgens de Schijf van Vijf haalbaar?

Wie gebruikt de Schijf van Vijf?

Hoe onafhankelijk is het Voedingscentrum?

Samen naar een gezonder en duurzamer Nederland

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/over-ons/kracht-schijf-van-vijf.aspx>

Voedingscentrum
eerlijk over eten

Internationale toetsing

Public Health Nutrition: page 1 of 17

doi:10.1017/S1368980019001435

Development of healthy and sustainable food-based dietary guidelines for the Netherlands

Elizabeth Brink^{1,*}, Caroline van Rossum², Astrid Postma-Smeets¹, Annette Stafleu¹, Danielle Wolvers¹, Corné van Dooren¹, Ido Toxopeus², Elly Buurma-Rethans², Marjolein Geurts² and Marga Ocké²

¹The Netherlands Nutrition Centre (Voedingscentrum), PO Box 85700, 2508 CK The Hague, The Netherlands:

²National Institute for Public Health and the Environment (RIVM), Bilthoven, The Netherlands

Submitted 13 July 2018: Final revision received 4 March 2019: Accepted 27 March 2019

Voedselvaardig in elke omgeving

- 5 vaardigheden



weet wat je nodig hebt



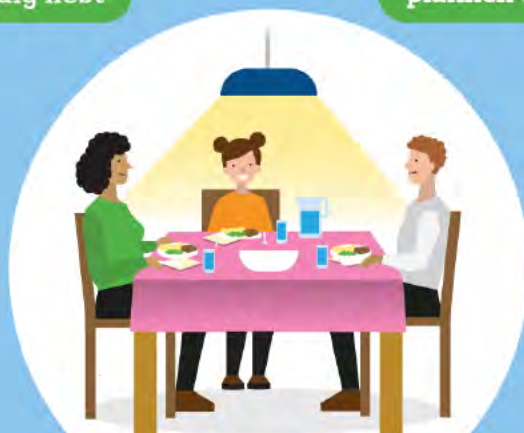
plannen en bepalen



juiste eten kiezen



gezond, duurzaam
en veilig eten bereiden



met aandacht eten

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Voedselvaardig in elke eetomgeving



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Programma Voedselkwaliteit



Vier programmaliijnen:

- Minder voedselverspilling
- Verduurzamen eetomgevingen
- Jong Leren Eten
- Goed eten met de Schijf van Vijf

eerlijk over eten
Voedingscentrum

SAMEN TEGEN VOEDSELVERSPILLING



1. Monitoren van voortgang en impact: Er wordt gemeten wat Samen Tegen Voedselverspilling bereikt met haar individuele en gezamenlijke aanpak.



2. Samen tegen voedselverspilling in de keten: Stakeholders en koplopers bundelen hun krachten, netwerk en kennis om innovatieve oplossingen te ontwikkelen.



3. Samen tegen voedselverspilling bij de consument: Samen Tegen Voedselverspilling streeft naar duurzame veranderingen van gedrag door campagnes, acties, living labs.



4. Spelregels veranderen: Samen Tegen Voedselverspilling stimuleert wetgeving en instrumentarium voor een circulaire economie.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Campagne verspillingsvrij Houdbaarheid Brood



eerlijk over eten
Voedingscentrum



Hoe lang kun je een geopend product bewaren?

Aardbeien

Bewaaradvies voor dit geopende product 

1-3 dagen

1-3 dagen
in de koelkast



8-12 maanden

8-12 maanden
in de voeding



1 dac

1 dag
op de fiets naar



Bewaartip voor dit product.

Aardbeien kun je langer bewaren door de kroontjes te laten zitten. Zorg dat ze niet vochtig worden, leg ze eventueel op keukenpapier om vocht te absorberen.



Hoe weet ik of een product niet meer goed is?

De aardbeien zijn slap of beschimmeld. Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven.

**WE VERSPILLEN
40% MINDER
ETEN
DOOR MET LIJSTJES
BOODSCHAPPEN TE DOEN.
IEDEREEN DOET *WAT*.**

Voedingscentrum

eerlijk over eten

Jong Leren Eten



In stappen naar een gezondere en duurzamere eetomgeving

Richtlijn Eetomgevingen

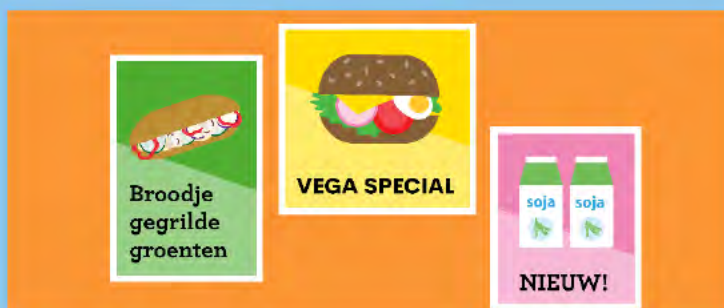


eerlijk over eten
Voedingscentrum

In de praktijk:

De Richtlijn Eetomgevingen

Maak je eetomgeving gezonder en duurzamer en schuif op richting de Schijf van Vijf! Producten die je op een aantrekkelijke manier presenteert, in het zicht zet en makkelijk te pakken en te eten zijn, kiezen mensen sneller. Laat dat dus de gezondere en duurzamere opties zijn. Maar hoe doe je dit? Onze checklist helpt je op weg.



WERKEN AAN EEN GEZONDERE EN DUURZAMERE EETOMGEVING

Checklist Richtlijn Eetomgevingen

Help mensen om gezonder en duurzamer te kiezen! Hoe? Door je aanbod stap voor stap aan te passen richting de Schijf van Vijf en de gezondere en duurzamere keuzes opvallend te presenteren. Met deze tool breng je jullie aanbod en gebruikte presentatietechnieken in kaart. Bepaal op basis daarvan je ambitie.

HOE WERKT DEZE CHECKLIST?

1. Vul de checklist in, dit heeft alleen voor de productaanbieder en presentatietechnieken die voor jullie van toepassing zijn.
2. Hebben jullie meerdere uitgangspunten? Denk aan een restaurant, koffiescenen, bar, kiosk of kraan. Vul dan per uitgangspunt deze checklist in (zie wel suggestie de relevante onderdelen). Is dit te veel in één keer? Onze tip: begin met de meest opvallende, bestverkopende uitgangspunten!
3. Hebben jullie een of meerdere automaten met bijvoorbeeld drinken of snacks? Vul de verhouding van het aanbod van je automaat dan alleen in bij het checken onderaan. Automaten: Opgave: Wat zijn wat gezondere keuzes zijn er bij de productaanbieder te krijgen.
4. De checklist geeft je gedurende een idee over de verhouding gezond/ongezond. Je heeft je producten niet exact te tellen, een globale inschatting van de verhouding gezond/ongezond is voldoende om overwegingen te bedenken. Maar wil je toch weten? Dan kan. Gebruik dan onze tel-hulp die je vindt in deze checklist.
5. Bepaal na het invullen van de checklist je volgende stap: hoe wil ik mijn aanbod op richting de Schijf van Vijf? Pak het map voor stap aan, het heeft niet gelijk per se!

☐ (Bijna) geen gezondere keuzes ☐ Minder dan de helft in een gezondere keuze ☐ Meer dan de helft in een gezondere keuze ☐ (Bijna) alleen gezondere keuzes

Voedingscentrum eerlijk over eten



Voedingscentrum eerlijk over eten

Naar een groter plantaardig aanbod in de eetomgeving

Pilot over de implementatie van verduurzamingsstrategieën om de verkoop van plantaardige en vegetarische keuzes te stimuleren

Voedingscentrum, Den Haag
13 januari 2022

Goed Eten met de Schijf: Eetwissel

- De Eetwisselcampagne is een gezamenlijk initiatief voor LNV en VWS
- Zet een stap richting de Schijf van Vijf
- Stappen die gezonder en duurzamer zijn



Stapje voor stapje gezonder en duurzamer eten

Veel mensen willen gezonder en duurzamer eten. Dat is niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor het milieu. Maar hoe pak je het aan? Overal hoor je weer wat anders. En je gewoontes veranderen is niet makkelijk. Maar laat je niet gek maken. Het kan namelijk in kleine stapjes.

Probeer eens een Eetwissel

Met een Eetwissel maak je een stapje richting de Schijf van Vijf binnen wat je nu al eet en drinkt. Besmeer je boterham bijvoorbeeld eens met 100% pindakaas in plaats van chocola. Of vervang je hamburger een keer voor een burger gemaakt van bonen of linzen. Zo'n kleine stap is makkelijker om te maken. En misschien groeit het wel uit tot een nieuwe gewoonte.

Je eet zowel gezonder als duurzamer met een Eetwissel. Want over het algemeen is gezonder eten beter voor het milieu. Voor het produceren van bijvoorbeeld snoep, snacks en frisdrank zijn meer stappen nodig dan voor groente en fruit. Ook minder vlees eten is goed voor jezelf en het milieu. Zo kan je met een Eetwissel dubbele winst behalen.



Je eet gezond en duurzaam als je vooral uit de Schijf van Vijf eet. Lees hier de tips:

- Neem veel groente en fruit.
- Ga vooral voor volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volkorencouscous en zilvervliesrijst.
- Kies minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, ongezoeten noten, eieren en vegetarische producten zoals tofu.
- Neem genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas.
- Eet elke dag een handje ongezoeten noten.
- Kies zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.
- Drink voldoende, zoals kraanwater, thee en koffie.

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Neem kleine porties.
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet.



Etiketten: kijk en vergelijk

Bijvoorbeeld als je boodschappen doet of iets koopt bij het tankstation voor onderweg. Pak eens twee vergelijkbare producten uit het schap en kijk in de voedingswaardetabel hoeveel calorieën en voedingsstoffen erin zitten. Daarbij is het handig om de producten te vergelijken per 100 gram.

Ook als het om duurzaamheid gaat, kan je het etiket gebruiken. Kies bijvoorbeeld voor een product met 1 van de 10 topkeurmerken op de verpakking. Voorbeelden zijn Biologisch en Beter Leven (2 en 3 sterren) voor vlees en eieren, en MSC of ASC voor vis.

'Kies Ik Gezond?'-app

Een handig hulpmiddel bij het lezen van etiketten is de 'Kies ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum. Daarmee vergelijk je makkelijk producten op bijvoorbeeld suiker, verzadigd vet of zout. Je krijgt de voedingswaarden te zien wanneer je de streepjescode van een product scant of een product opzoekt.



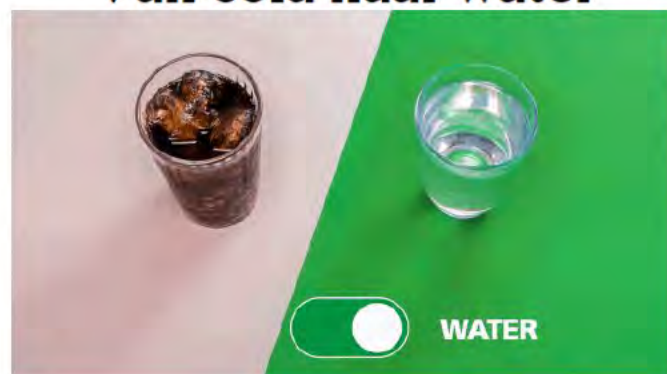
Met de app kun je ook zien of producten in de Schijf van Vijf staan en zo niet, wat gezondere alternatieven zijn. Ook kun je bijvoorbeeld zien of een product vegetarisch is als je minder vlees wilt eten. Zo kies je makkelijker voor gezond en duurzaam.

Gezond en duurzaam: hand in hand



Vervang je hamburger een keertje voor een bonenburger. Meer bonen eten - zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen - is goed voor je cholesterol. Bonen zijn niet alleen maar goed voor jou, maar óók voor het milieu. Ze zijn maar liefst 20 keer zo goed.

Van cola naar water



Eetwissel voor de gezondheid, want:

In een glas cola zit veel suiker, wel 6 suikerklontjes. Je raakt er ook niet vol van als je het drinkt. Je krijgt de suiker dus binnen zonder dat je het merkt. Zo kan cola er ook voor zorgen dat je aankomt. Verder weten we dat mensen die elke dag frisdrank drinken meer kans hebben op suikerziekte (diabetes type 2). Tot slot is frisdrank niet goed voor de tanden. Dit allemaal geldt trouwens ook voor sap.

Eetwissel voor het milieu, want:

Er is veel voor nodig om cola in je glas te krijgen. Alle ingrediënten uit cola moeten naar een fabriek komen. Daar wordt met allerlei machines cola gemaakt en in blikjes en flessen gestopt. Ook het vervoeren in vrachtwagens naar de winkel kost brandstof, zoals diesel. Kraanwater komt gewoon via de waterleiding bij je thuis.



Voedingscentrum

Schijf en Wissels; Voedingscentrum zet de toon!

Supermarkten gebruiken het ook met boodschap duurzaam en gezond

Wist je dat?

Onze receptkaarten volgens de Schijf van Vijf zijn? Zo tover je gemakkelijk een gezonde maaltijd op tafel. Bekijk de recepten online: coop.nl/schijfvanvijf of scan de QR-code.



Welke **eetwissel** maak jij vandaag?



Ook dit is Dirk

Gezond

maar wel voor een Dirk prijs
Dirk werkt er hard aan om verantwoorde voeding voor iedereen toegankelijk te maken.

**WAT HOUDT DE SCHIJF VAN
VIJF DOK ALWEER IN?**

De productie die in de Schied van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke meningen goed voor de gezondheid, omdat ze de hals de onder andere hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Daarnaast krijgen mensen die staan volgens de Schied van Vijf voldoende energie, vitamines en mineralen binnen.

**DE
SCHIJF
VAN VIJF**

Je vindt het Voedingstencentrum bijvoorbeeld wel te vinden als je op zoek bent naar Betrouwbare informatie over gezondheid, veilig en duurzaam eten. Niet alleen informatie is er tegenwoordig ook meer vraag naar handvatten om gezonde en duurzame te eten. Daarom lanceerde het Voedingstencentrum de DeWijzer. Hier staat met de Betrouwable is om gezonde producten te kiezen van VOF te lezen aan:



EETWISSELS

[illegible]

More information: www.elsevier.com/locate/bsc
 A 34 (1) www.wiley-journals.com/bsc

EETWISSELS BIJ EEN BBQ

Gezond en barbecueën gaan heel goed samen. Met kleine Eetwaaies maak je al een groot verschil, zelfs bij een barbecue.

Das **Elektrostatik** ist ein Teil der **Physik**, der sich mit den **elektrischen Ladungen** und den **elektromagnetischen Feldern** beschäftigt. Es ist ein Teil der **Elektrodynamik**, die sich mit den **elektromagnetischen Feldern** und den **elektromagnetischen Wellen** beschäftigt.

ONLINE BESTELD VANAF 40,- = 

Samen maak je 't verschil



WISSELEN, DA'S MAKKELIJK!

JUMBO

GROENE
Wissels

De switch naar volkoren

'De Volkoren-challenge van FoodFirst vind ik het leukst. Hiermee word je verleid om volkorenproducten in huis te halen en daarmee behaal je zó veel gezondheidswinst. In de challenge leg ik uit wat volkoren precies betekent en hoe je de switch van de witte varianten naar volkoren gemakkelijk kunt maken. Want je kunt de producten die je dagelijks al koopt, simpel vervangen door de volkorenvariant. Dat maakt deze challenge heel haalbaar en leuk om te doen. Kleine moeite, grote uitkomst!'

UN Sustainable Development Goals voor 2030: Voedingscentrum werkt aan zeker 8 daarvan:



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Duurzamer eten in 7 stappen



Eet minder vlees: **kies**
vaker peulvruchten,
noten of ei

1.



Verspil zo min mogelijk,
koop en kook op maat

2.



Eet op maat,
en niet te veel
snacks en snoep

3.



Drink vooral
kraanwater,
thee en koffie

4.



Eet voldoende zuivel en
kaas, maar **niet meer**
dan nodig

5.



Kies seizoens-
producten en kijk
naar de herkomst

6.



Kies voor
topkeurmerken

7.



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Overzicht van campagnes op verduurzaming voedsel voor LNV vanaf 2007 (naast verspilling)

**Jij kan
kiezen!**



voedingscentrum.nl

eerlijk over eten
Voedingscentrum

2007

Een kip kan niet kiezen. Jij wel!

Elke keer als je kip koopt...



... let je op de prijs, houdbaarheid, hoe het eruitziet ...

Sta je ook stil bij het leven dat het dier heeft gehad?
Ruimte, daglicht, verzorging ...

Weet je ook dat je keuze invloed heeft op
het milieu? Broeikasgassen, ontbossing ...

Meer weten over de wereld achter jouw eten
en nieuwsgierig naar alternatieven?
Kijk op voedingscentrum.nl



Voedingscentrum.nl

eerlijk over eten

Een varken kan niet kiezen. Jij wel!



Jouw keuze bepaalt
hoe een varken mag leven...

Krijgt hij ruimte?
Mag hij naar buiten?
Jij mag het zeggen.
Elke keer als je een
hamlapje koopt.

Meer weten over eten...
én het welzijn van dieren?
Kijk op voedingscentrum.nl

**Doe de
Jij-kan-kiezen-quiz
en win een weekend
bij de boer!**

Voedingscentrum.nl

eerlijk over eten

eerlijk over eten
Voedingscentrum

2008

Alsjeblieft! Hulp bij het kiezen



Je wilt graag bewust kiezen, maar hoe doe je dat in de supermarkt? Je let op de prijs, kwaliteit en houdbaarheid, maar hoe zie je waar het product vandaan komt? Welke invloed heeft je keuze op het milieu of het dier? Het Voedingscentrum maakt het je makkelijk.

Stel nu op voedingscentrum.nl je eigen spiekbrieven samen. Hierop komt te staan wat *jij* belangrijk vindt, want keuzes zijn persoonlijk.

Meer weten of jouw spiekbrieven printen?
Kijk op voedingscentrum.nl/jijkankiezen

Jij betaalt het dus jij bepaalt het.



Voedingscentrum
eerlijk over eten

2008

Hoeveel
ruimte had
jouw
schnitzel?

voedingscentrum.nl



Hebben jouw
kippenpootjes
gescharreld?

voedingscentrum.nl



Een dier kan
niet kiezen.
Jij wel!



Waar heeft
jouw zalmmoot
gezwommen?

voedingscentrum.nl



Heeft jouw
biefstuk
in de wei
gestaan?

voedingscentrum.nl



Een dier kan
niet kiezen.
Jij wel!

Voedingscentrum.nl

eerlijk over eten



Waar komt
mijn groente
vandaan?



Waar is mijn
ei gelegd?



Heeft de boer
een eerlijke
prijs
gekregen?



eerlijk over eten
ntrum

2009

Wat doet jouw eten met het klimaat?

Lekker + Bewust
gezond eten, minder weggooien

Genieten met de **Schijf van Vijf**

KOOK JIJ VOOR DE afvalbak?
Lekkere en gezonde recepten

Bespaar €300,-!

Voedingscentrum eerlijk over eten



Ons eten is waardevol. In het maken ervan is veel energie gestoken. Als je je eten opwarmt, warm je ook de aarde op. Voor de klimaatinvloed van je maaltijd maakt het veel uit wat je koopt, hoe je het bewaart en hoe je het klaarmaakt. Test het zelf met de Klimaatweegschaal op www.voedingscentrum.nl/klimaatweegschaal



www.voedingscentrum.nl

Klimaatkanjer

Wat is een Klimaatkanjer? Dit zijn recepten die minder invloed hebben op het klimaat dan de gemiddelde maaltijd. Je kunt via Klimaatweegschaal op www.voedingscentrum.nl/lekkerbewust uitzoeken hoe jouw favoriete eten scoort.



Voedingscentrum eerlijk over eten

2009/10

Hoeveel
ruimte had
jouw
schnittel?

voedingscentrum.nl



Waar heeft
jouw zalmoot
gezwommen?

voedingscentrum.nl



Hebben jouw
kippenpootjes
gescharreld?

voedingscentrum.nl



Wat doet jouw eten
met het
klimaat?

voedingscentrum.nl



Kook jij
een halve
maaltijd voor
de afvalbak?

voedingscentrum.nl



Jij kan
kiezen!

Voedingscentrum.nl



Waar heeft mijn zalmoot gezwommen?

Jij kan kiezen

Waar komt mijn groente vandaan?

Jij kan kiezen

Vleesvee

Gangster	Panor	Schotel	Groen
Kunt de	meestal het grootste deel	meestal	zomer
Kunt de	zomer	0 maanden	geen
Blijven de	zomer	geen	zomer

MEER

2011



Maak je boodschappenlijstje bewust!

Weet dat, wat je eet en drinkt niet zomaar uit de lucht komt vallen.

👍 voor kraanwater

#WereldWaterdag



Voedselafdruk

Hoe groot is jouw Voedselafdruk? Beantwoord 15 vragen en ga de uitdaging aan om je milieu-impact te verlagen.

Je voedselafdruk is 1,7 hectare landbouwgrond.

Dat is heel wat meer dan de 0,9 hectare die voor elke wereldbewoner beschikbaar is.

Je waterafdruk is 4734 liter per dag.

Dat is veel meer dan de 2740 liter die er per wereldbewoner beschikbaar is.

Omdat voeding een belangrijk deel van je totale voetafdruk inneemt, kun je door bewuster te kiezen veel besparen.

Welke uitdaging ga jij aan om je voedselafdruk te verlagen?

- Minder vis
daarmee bespaar ik 6%
- Minder snoep, koek, & snacks
daarmee bespaar ik 2%
- Minder alcoholische dranken
daarmee bespaar ik 6%

Vanaf 2011 Doorlopend (en 2x geactualiseerd)



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Dijksma wil goed geïnformeerde consument

DEN HAAG - De waarheid op tafel, zo heet de campagne waarmee staatssecretaris Sharon Dijksma (Economische Zaken) dit najaar bestaande fabels over voedsel wil ontcrachten. Dijksma wil de voedselproductie en -consumptie in 2020 een stuk duurzamer hebben en daarbij is het zaak dat consumenten weten wat ze eten en hoe het is geproduceerd.

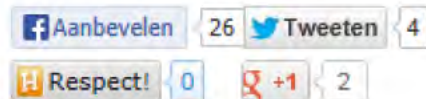
Volgens de staatssecretaris is kiezen voor gezond eten vaak ook een keuze voor duurzaam. Zij wil daarom alle consumenten, die uiteindelijk zelf beslissen wat er op hun bord belandt, objectieve informatie bieden. Op verzoek van Dijksma verzamelde het Voedingscentrum daarom mythes en fabels over voedsel. Bijvoorbeeld dat je van varkensvlees puistjes krijgt en dat je fruit moet schillen vanwege de gewasbeschermingsmiddelen. Fruit wassen volstaat al.

Voedselverspilling is Dijksma eveneens een doorn in het oog. In 2015 wil zij dat er 20 procent minder eten wordt verspild dan in 2009 en ook op die boodschap zullen mensen worden gewezen. Bovendien gaat zij bedrijven steunen die verspilling bij bijvoorbeeld de verwerking en opslag van voedsel tegengaan. In 2014 houdt de bewindsvrouw bovendien een Europese conferentie over voedselverspilling.



Is wat jij denkt waar... of niet?

Niet alles wat je hoort of leest over eten is 'de' waarheid. Maar hoe weet je nou wat waar is en wat niet? Het Voedingscentrum legt de waarheid op tafel.



Staatssecretaris Sharon Dijksma

Foto: anp



De Waarheid op Tafel

Is wat jij denkt over eten waar?

Over eten raken we niet uitgepraat. In bladen en op internet kom je ontzettend veel informatie tegen over wat goed en niet goed zou zijn voor je. En wat duurzamere keuzes zouden zijn. Ook mensen om je heen hebben allemaal hun eigen denkbeelden over voeding. Hoe weet je nou wat je moet geloven en wie? En is wat je zelf gelooft eigenlijk wel waar? Hier lees je meer!



Zijn scharreleieren even gezond als biologische eieren? En wat is beter om te kiezen als je wil letten op dierenwelzijn? Corné van Dooren, expert Duurzaam Eten, legt het uit.



Producten met keurmerk, zoals Beter Leven, zijn die niet veel duurder dan producten zonder keurmerk? Ir. Corné van Dooren, expert Duurzaam Eten, geeft antwoord.

Weet jij het antwoord op deze vragen?

"Ik denk dat ik melk moet weggooien als de datum verlopen is"

"Ik denk dat roomboter gezonder is omdat het natuurlijker is"

"Mijn koelkast staat op de middelste stand, volgens mij is dat koud genoeg"

"Ik denk dat ik komkommers het beste in de koelkast kan bewaren"

"Ik denk dat speltbrood gezonder is dan tarwebrood"



Bewaren of weggooien

Als vlees nog goed ruikt, kun je het nog eten?

Ruiken, kijken en proeven, het is een goede methode om te kijken of je bijvoorbeeld groente en fruit nog kan eten. Maar hoe zit dat eigenlijk met vlees(waren)? Ons Waarheid op Tafel-team zocht het uit.

[Lees het antwoord](#)



MINDER VLEES

Arne: "Als je minder vlees gaat eten krijg je al snel te weinig eiwit binnen, denk ik"

Arne vraagt: hoeveel vlees heeft iemand nodig tot een eiwit tekort aan eiwit?

[Lees verder](#)

"Champignons zijn een goede vleesvervanger, denk ik"

RIANNE

"Toen je volgens mij geen geschikte vleesvervanger"

JOACHIM

"Als je minder vlees gaat eten, kun je een tekort aan ijzer krijgen, denk ik"

ASHLEY

"Minder rood vlees eten verkleint de kans op kanker, denk ik"

SAM



Twijfels over eten?

Het Voedingscentrum legt de waarheid op tafel.

Krijg je puistjes van varkensvlees? Moet je je appel schillen vanwege bestrijdingsmiddelen? Kijk op de nieuwe campagnesite 'De waarheid op tafel' voor meer prikkelende stellingen over eten.

[Naar de site](#)

Niels: "Ik denk dat ik een appel moet schillen vanwege bestrijdingsmiddelen"

Niet waar. Er zitten nauwelijks bestrijdingsmiddelen op fruit. Eet de appel met schil.

"Ik eet biologisch vlees, ik denk dat dat gezonder is voor mij"

Niet waar: Biologisch vlees is net zo gezond als niet-biologisch vlees. Ook worden aan biologisch vlees dezelfde voedselveiligheidseisen gesteld als aan gangbaar vlees. De voedingswaarde is bij beide soorten vlees vergelijkbaar.

2016



Er is een belangrijke **Groente-Update!**



eerlijk over eten
Voedingscentrum

2017



Duurzaam eten levert winst op voor het milieu én je gezondheid. Door veel groente, fruit, granen en peulvruchten te eten - en minder vlees, zuivel, alcohol en snacks te nemen - ben je al heel groen bezig! Natuurlijk helpt het ook als er minder eten in de afvalbak belandt. Welke stappen je kunt nemen, ontdek je op deze pagina.



Eet wat vaker vega

Vlees is heel belastend voor het milieu. Door minder of



Voorkom verspilling

Door precies genoeg te kopen en koken, voorkom je dat je



Duurzaam eten in 7 stappen

Wat is duurzaam eten? En hoe doe je dat? Op deze pagina vind je de belangrijkste tips op een rijtje.

Maandag 30 okt.
Amersfoort - Stationsplein

Dinsdag 31 okt.
Utrecht - Stadhuisbrug

Woensdag 1 nov.
Rotterdam - Eendrachtsplein
Leiden - Stationsplein

Donderdag 2 nov.
Eindhoven - 18 Septemberplein

Vrijdag 3 nov.
Arnhem - Velperplein



eerlijk over eten
Voedingscentrum

2018



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

Ons advies: eet niet meer dan 500 gram vlees per week en neem minder bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren. Daarmee verlaag je het risico op ziekten en belast je het milieu minder.

Voedingscentrum



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

Ons advies: eet niet meer dan 500 gram vlees per week en neem minder bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren. Daarmee verlaag je het risico op ziekten en belast je het milieu minder.

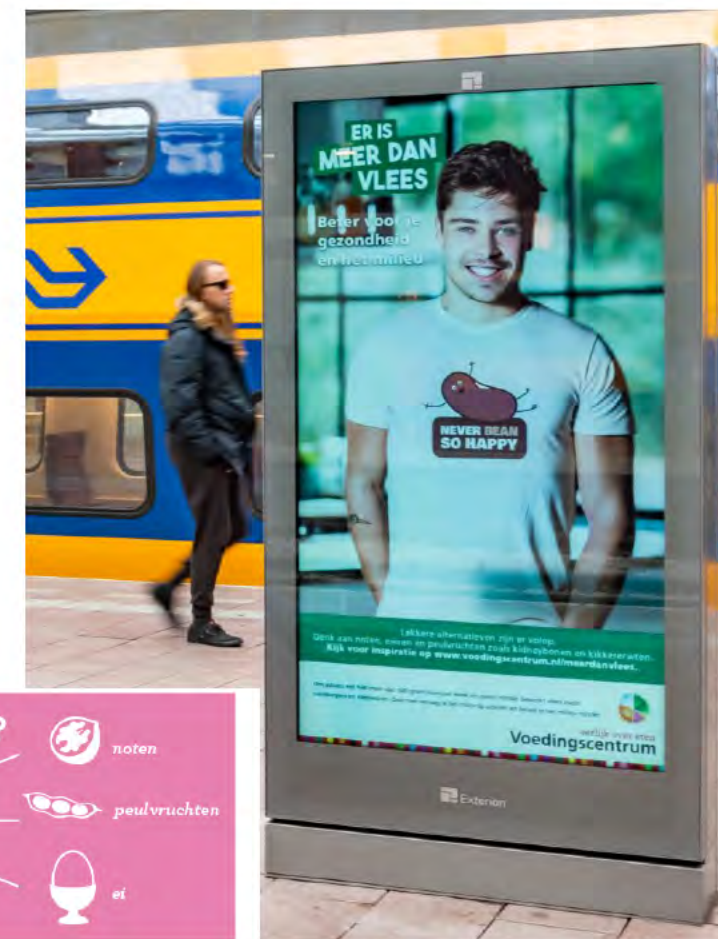
Voedingscentrum



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

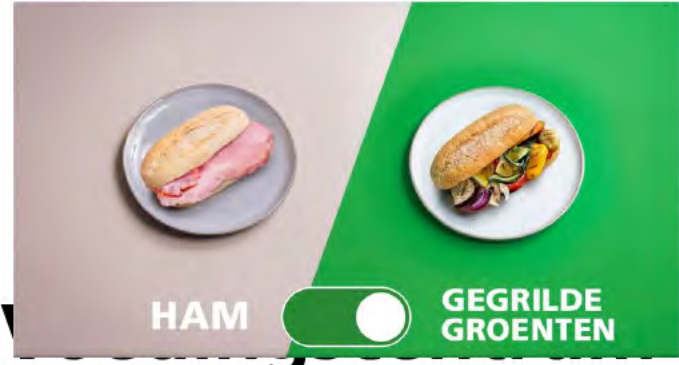
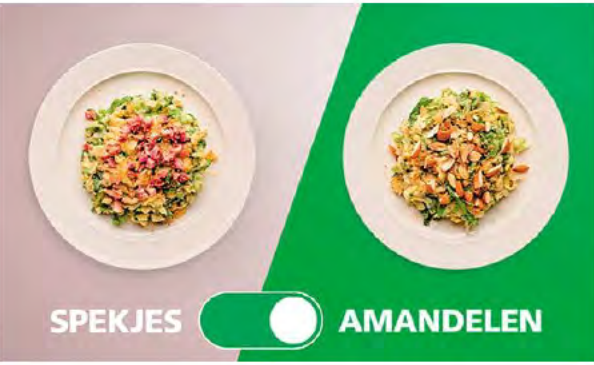
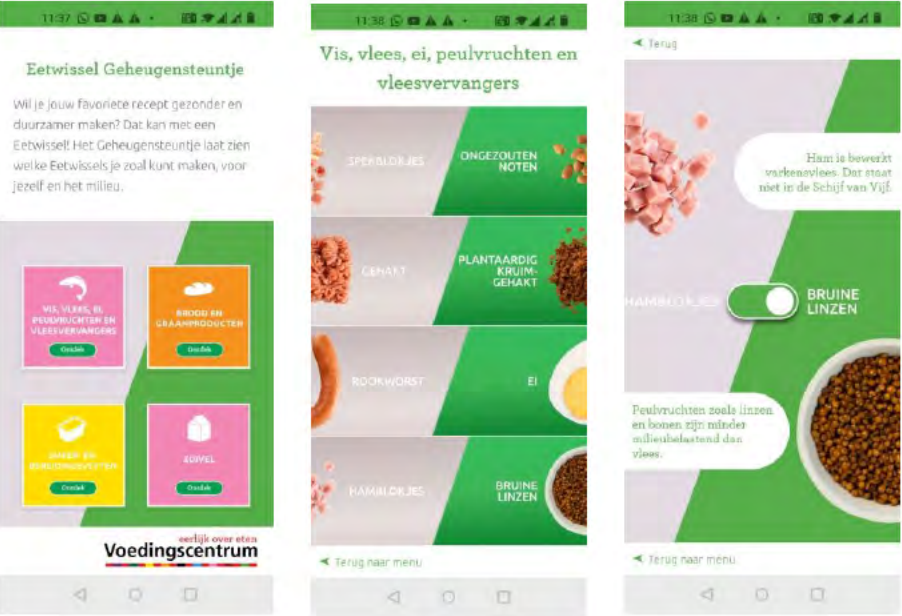
Ons advies: eet niet meer dan 500 gram vlees per week en neem minder bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren. Daarmee verlaag je het risico op ziekten en belast je het milieu minder.

Voedingscentrum



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Vanaf 2019



Welke Eetwissel maak jij vandaag?

Wil je gezonder en duurzamer eten? Zet kleine stapjes en maak Eetwissels. Zo houd je het makkelijker vol. Swipe en kies welke Eetwissel bij jou past!



Maak je eigen Eetwissel

Een Eetwissel is echt iets persoonlijks. Check hoe je zelf een wissel maakt die bij jou past.



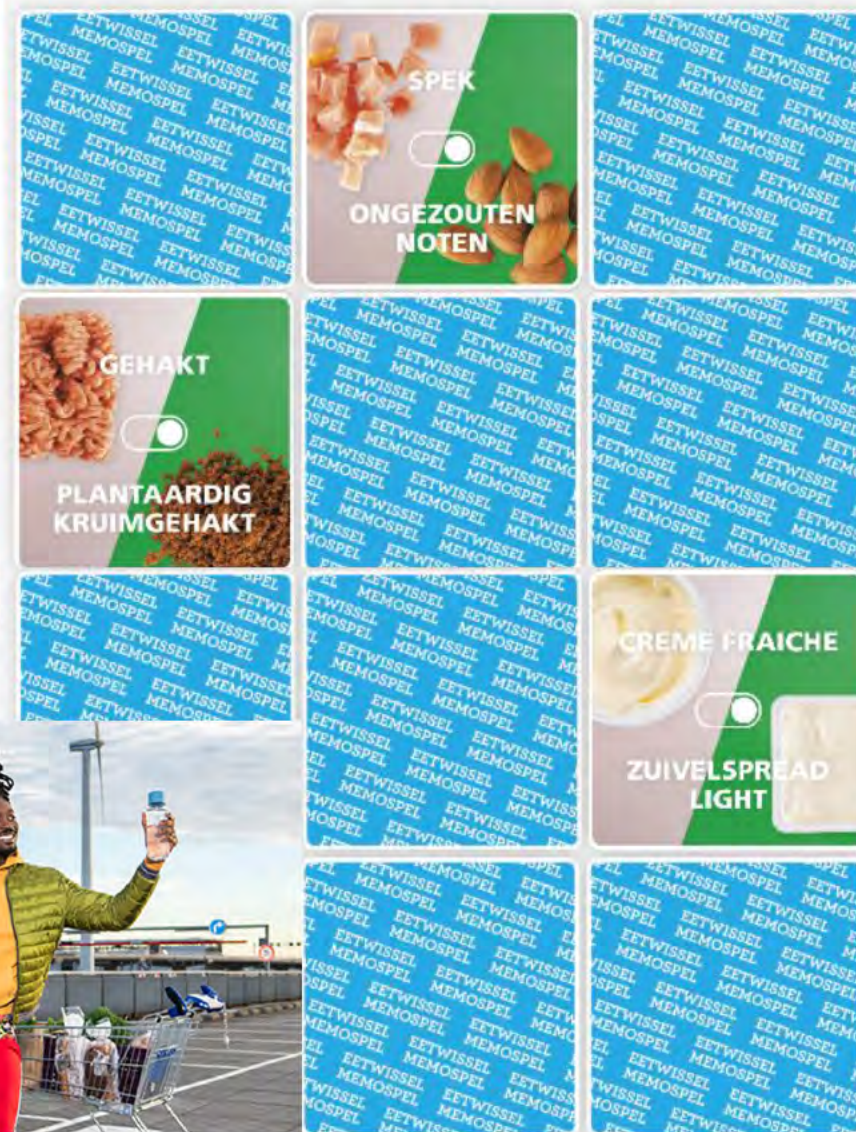
Laat je inspireren

We hebben wat Eetwissels voor je klaargezet. Welke Eetwissel kies jij?



Goed voor jezelf én het milieu

Eetwissels zijn goed voor jezelf én het milieu. Dat is een mooie combi. Kijk hier hoe het zit.



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Van: [redacted] 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: woensdag 16 maart 2022 12:52
Aan: [redacted] 5.1.2.e
Onderwerp: Plaatjes
Bijlagen: Update LNV 16032022 GOED ETEN MET DE SCHIJF 2022.pdf

[redacted] 5.1.2.e

Hierbij de plaatjes van vanochtend.

Groet

[redacted] 5.1.2.e

Voedingscentrum
eerlijk over eten

[redacted] 5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

ETEN VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF

gezonder kiezen voor jezelf én het milieu



Update voor 5.1.2.e
16 maart 2022

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Wat loopt er zoal

Wat zijn peulvruchten en hoe maak je ze klaar?



Voedingscentrum

Gezond én duurzaam Gaaf dat hand in hand?

1/2



Swipe →

Voedingscentrum

Gelukkig gaan gezond en duurzaam heel vaak 2/2 in hand. De Schijf van Vijf helpt je hierbij op weg.

Denk bijvoorbeeld aan het advies om minder rood en bewerkt vlees te eten en vaker te kiezen voor plantaardige alternatieven. Daarmee verklein je de kans op ziekten én de klimaatimpact van je eetpatroon. Goed voor je gezondheid én de wereld dus.

Net als het advies om minder producten buiten de Schijf van Vijf te nemen. Denk daarbij aan snacks, snoep, frisdrank en alcohol. Deze heb je voor je gezondheid niet nodig, maar moeten wel geproduceerd, verwerkt, verpakt en getransporteerd worden. Ook met het volgen van dit advies help je je gezondheid én het milieu.

Instagram



voedingscentrum



3 tips om energie te besparen bij het koken:



Deksel op de pan = 2 tot 3 keer minder energieverbruik.



Kook in weinig water. Dat bespaart tijd en vitamines.



Koken op half of laag gas zorgt voor een 60% lager energiegebruik.



Voedingscentrum



Hoe eet ik gezonder? voor mijzelf én het milieu

De Schijf van Vijf in een notendop

Eet lekker veel groente en fruit

Heel fijn: dit kan je op elk moment van de dag eten! Bij het ontbijt, als tussendoortje, op de boterham, als lunchsalade en bij de avondmaaltijd. Varieer volop met kleur: elke soort heeft unieke kwaliteiten en smaak.

Eet iedere dag 250 gram
groente en 200 gram fruit

Eet minder vlees en meer peulvruchten en noten

Dat is goed voor het milieu én voor je eigen gezondheid. Het is beter om niet meer dan 500 gram vlees (inclusief vleeswaren) per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Je kunt het prima vervangen door peulvruchten (zoals bonen, linzen en kikkererwten), ongesouten noten en ei.

Hoe zit het met zuivel, en wat noten?
(Check de link in bio)

Kies vooral volkoren

Eet je vaak witbrood, witte pasta, couscous, bulgur en rijst? Vervang ze door de volkoren varianten. Je lichaam zal je dankbaar zijn voor alle vezels.

Volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkoren bulgur, aardappelen... ze hebben allemaal hun eigen kwaliteiten. Dus ook hier geldt: lekker variëren, zet steeds wat anders op tafel.

Ga voor dranken zonder suiker

Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Dorstlessers zonder calorieën staan in de Schijf van Vijf. Wissel (kraan)water af met thee en koffie zonder suiker. Ook zuivelproducten zoals melk, drinkyoghurt en sojadrink tellen mee voor je vochtinname.

Wat is dat je je lichaam een plezier doet met 2 koppen zwarte of groene thee per dag?

Smeer met zachte margarine en halvarine

Groente gebakken in zonnebloemolie, olijfolie over de salade, margarine op brood. Ons lichaam heeft die onverzadigde vetten nodig. In bijvoorbeeld roomboter, kokosvet of kokosolie en harde margarine zit veel verzadigd vet. Als je deze producten vervangt door producten met veel onverzadigd vet, dan heb je minder kans op hart- en vaatziekten.

Wat staat er niet in de Schijf van Vijf?

De Schijf van Vijf bestaat uit producten die gezondheidswinst opleveren. Snoep, koek, frisdrank en vruchtensappen vind je dus niet in de Schijf. Net als bijvoorbeeld witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en via. Deze producten bevatten te veel suiker, zout of verzadigd vet of hebben maar weinig vezels. Je kunt deze producten beter niet te veel en niet te vaak eten.

Meer weten?
Check de link in bio!



Voedingscentrum

Vleesvervangers

Welke alternatieven zijn er en waar kun je op letten?

Waar moet een goede vleesvervanger aan voldoen?

2/5

Een goede vleesvervanger levert eiwit, ijzer, vitamine B1 en/of vitamine B12

Swipe →

Voedingstentrum

Welke alternatieven voor vlees zijn er?

3/5



Eieren



Sommige kant-en-klare vegetarische stukjes, balletjes en burgers



Peulvruchten en producten gemaakt van de peulvrucht sojaboon (tofu en tempé)



Ongezouten noten, pinda's en pitten



Vis

Hoeveel is vergelijkbaar met 100 gram (1 stuk) onbereid vlees?

4/5



2 stuks



100 gram



135 gram (gekookt)



25 gram (een handje)



100 gram

En waar kun je op letten?

5/5



Als vegetariër kun je 3-4 eieren per week eten. Eet je wel wat vlees, houd het dan op 2-3 per week



Kijk op het etiket of er voldoende eiwit, (toegevoegd) ijzer en vitamine B1 en/of B12 inzit. Check ook op niet te veel zout*



Peulvruchten zijn bijvoorbeeld bruine bonen, kikkererwten en linzen



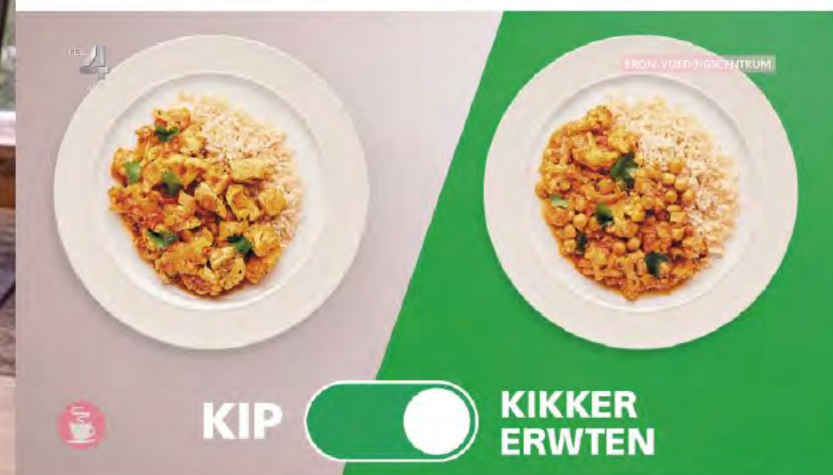
Noten zijn heel gezond, maar overdrijf het niet. Er zitten veel calorieën in noten



Eet je ook geen vis? Lees waar je op kunt letten via de link in bio

Koffietijd? Nee Eetwisseltijd!

Natuurlijk en plantaardig eten is hip én gezond - Fragmenten - Video's - Koffietijd



FRAGMENTEN

Natuurlijk en plantaardig eten is hip én gezond

We praten erover met Iris Groenenberg. Ze is expert voeding en gezondheid bij Het Voedingscentrum. Ze wil mensen inspireren om de gezonde keuze te maken door te laten zien op welke manieren je in kleine stappen je eetpatroon kan veranderen.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Waar werken wij aan in 2022?

- De hoofdlijnen van 'eten volgens de Schijf van Vijf' heel concreet maken
- De Eetwissel: helpen met suggesties van buiten naar binnen de Schijf
- Prikkelen tot het zetten van stappen richting de Schijf van Vijf; Op Maat
 - helpen bij het verminderen van consumptie van snoep, snacks en frisdrank
 - o.a door inzicht geven in wat iemand allemaal ongemerkt eet en drinkt (elke dag).
 - Minder vlees (dierlijk)
- Wij bieden je opties, kies wat bij jou past!
- Ideaal is één paraplu campagne waar dit allemaal onder valt
 - Online als social post, video, advertentie, promoted content



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Eetwissel: sterk beeld & geeft handdelingsperspectief



eerlijk over eten
Voedingscentrum