






BASIS 3

VOEDING EN LEEFSTIJL

10.3.1 Je kent de Schijf van Vijf.

- De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken (zie afbeelding 1).

Afb. 1 De vakken van de Schijf van Vijf.

	voedingsmiddelen	nodig voor
	groenten en fruit	vitaminen (onder andere vitamine C), mineralen en voedingsvezels
	zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten	vetten en vitaminen
	vis, peulvruchten, vlees, eieren, noten en vegetarische producten, zuivel (zoals melk, yoghurt en kaas), ongezoeten noten	eiwitten, vitaminen en mineralen (onder andere kalkzouten en ijzerzouten)
	aardappelen, (volkoren)brood, (volkoren)pasta en couscous en (zilervlies)rijst	koolhydraten (zetmeel), plantaardige eiwitten, mineralen, vitaminen en voedingsvezels
	vocht zoals kraanwater, thee en koffie	water

10.3.2 Je kunt met behulp van de Schijf van Vijf adviezen voor een gezonde voeding en leefstijl geven.

- Adviezen van het Voedingscentrum voor een gezonde leefstijl:
 - Eet gezond.
 - Blijf op gezond gewicht.
 - Beweeg regelmatig.
 - Rook niet.
 - Ontspan voldoende.
- Gevarieerd eten betekent dat je iedere dag uit elk vak van de Schijf van Vijf iets eet.
 - Je krijgt dan alle voedingsstoffen binnen.

10.3.3 Je kunt factoren noemen die van invloed zijn op gewichtstoename en gewichtsafname.

- Energie wordt aangegeven met de eenheid kilocalorie (kcal).
- Hoeveel energie je nodig hebt, hangt af van:
 - hoeveel je beweegt
 - de temperatuur van de omgeving
 - je lengte
 - je gewicht
 - je leeftijd
 - of je een jongen of een meisje bent
- Je wordt zwaarder en dikker als je meer energie binnenkrijgt dan je nodig hebt.
 - Koolhydraten worden omgezet in vet.
 - Vet wordt in je lichaam opgeslagen onder de huid.
 - Dit kan leiden tot overgewicht.
 - Je spreekt dan van overvoeding.
- Je wordt lichter en dunner als je minder energie binnenkrijgt dan je nodig hebt.
 - Je lichaam gebruikt het opgeslagen vet.
 - Dit kan leiden tot vermagering en ondervoeding.