

De vernieuwde Schijf van Vijf is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten. Die hebben we vertaald naar optimale eetpatronen op basis van leeftijd, geslacht en eetvoorkeur.

De Schijf van Vijf blijft herkenbaar met de vertrouwde vijf vakken. De kern blijft ongewijzigd: zoals veel groente, fruit, peulvruchten, volkorenproducten en niet te veel zout, verzadigd vet en suiker. Er zijn vooral verschuivingen in de aanbevolen hoeveelheden, zoals meer peulvruchten.

## Grondig doorgerekend.

---

Voor de berekeningen hebben we randvoorwaarden gesteld op het gebied van:

- Wat mensen nodig hebben aan voedingsmiddelen, voedingsstoffen en energie om het risico op ziekten te verkleinen.
- Milieubelasting door broeikasgasuitstoot en watergebruik.
- Blootstelling aan specifieke schadelijke stoffen zoals PFAS en zware metalen.

## Belangrijkste veranderingen in de hoeveelheden

De adviezen verschillen per doelgroep, afhankelijk van leeftijd, geslacht, behoeften en eetvoorkeuren. De grootste verschuivingen zijn te vinden in het 'roze vak'. Voor de gezondheid van mens en aarde is het namelijk belangrijk dat het eten van dierlijke en plantaardige producten in balans is.

Voor volwassenen van 18-50 jaar die zowel vlees als vis eten, betekent dit onder andere: een grotere rol voor peulvruchten, wat gaat van 120-180 gram per week naar 250 gram per week. Vlees gaat van maximaal 500 gram naar 300 gram per week, waarvan niet meer dan 100 gram rood vlees. De aanbeveling van kaas gaat van 40 gram naar 20 gram per dag. En het advies is om af te wisselen tussen zuivel en verrijkte zuivelalternatieven. \_\_\_\_\_

## Waarom deze vernieuwing?

De Schijf van Vijf [ontwikkelt voortdurend mee met wetenschap](#). Er zijn veel nieuwe wetenschappelijke inzichten over gezondheid, duurzaamheid en voedselveiligheid. Zo is de Gezondheidsraad [afgelopen december](#) met een nieuw advies gekomen. \_\_\_\_\_

## Verschil wetenschap en praktijk

Het Voedingscentrum weet dat eetgewoonten van mensen soms ver afstaan van de Schijf van Vijf.

“Iedereen eet anders. Wat we lekker vinden, onze gewoontes, cultuur, maar ook de ongezonde omgeving spelen daarbij een grote rol”, zegt Liesbeth Velema, expert gedrag. “We weten dat er een verschil zit tussen theorie en praktijk. Onze taak is om die afstand te verkleinen, zonder voorbij te gaan aan wat de wetenschap laat zien.”

Daarom stimuleren we al jaren kleine, haalbare stappen, zoals eenvoudige Eetwissels (bijvoorbeeld witbrood vervangen door volkoren). Niemand hoeft alles tegelijkertijd te doen. Het werkt zelfs beter om stap voor stap aan de slag te gaan. Een kleine verandering wordt namelijk sneller een nieuwe gewoonte.

We benadrukken dat overheid, producenten en aanbieders veel invloed hebben op de eetkeuzes die mensen maken. Het is daarom nodig dat zij grote stappen zetten, zodat gezonde, duurzame en veilige keuzes beter toegankelijk zijn.

*<i class="fa-solid fa-circle-check" style="color: #65b305;"></i>* **Meer over de Schijf van Vijf**

- [Bekijk alle Schijf van Vijf-adviezen](#)
- [Lees meer over de ontwikkelingen in de Schijf van Vijf](#)
- [Naar de onderbouwing Schijf van Vijf](#)