



De actieve voedingsdriehoek

De actieve voedingsdriehoek geeft een idee van wat je dagelijks zou moeten eten en hoeveel je zou moeten bewegen. De aanbevelingen zijn opgesteld voor iedereen ouder dan 6 jaar. Bij het uitoefenen van een intensieve sport, zware lichamelijke activiteit of indien je een bepaald dieet volgt, vraag je best advies aan een diëtist(e).



Elk voedingsmiddel levert een aantal voedingsstoffen, maar één voedingsmiddel levert echter nooit alle vereiste voedingsstoffen. In de actieve voedingsdriehoek vind je 8 groepen die elk bijdragen tot een gezonde levensstijl. Het topje van de actieve voedingsdriehoek, de restgroep, is een toemaatje.

De basisprincipes voor een evenwichtige voeding

De samenstelling van de actieve voedingsdriehoek berust op drie basisprincipes:

- **Evenwicht:** De voedingsdriehoek is in 9 groepen onderverdeeld: 7 essentiële voedingsgroepen, 1 restgroep en 1 bewegingsgroep. Evenwichtig eten, betekent dat je dagelijks uit de 7 essentiële groepen van de voedingsdriehoek, in de juiste verhouding, voedingsmiddelen kiest als basis voor je voeding. Zo wordt op een evenwichtige manier energie en voedingsstoffen aangebracht.
- **Variatie:** Dagelijks uit elke groep hetzelfde eten, leidt tot eenzijdige en onevenwichtige voeding. Niet alle voedingsmiddelen uit dezelfde groep bevatten dezelfde soorten en hoeveelheid voedingsstoffen. Daarom is niet alleen variatie tussen de verschillende groepen, maar ook binnen dezelfde groep noodzakelijk. Dagelijks uit iedere groep eten en variëren binnen elke groep is de boodschap.
- **Matigheid:** Eet niet meer dan nodig uit de kleine groepen en wees matig met voedingsmiddelen uit de top. Ook al staat een voedingsmiddel bekend als gezond en passend in een evenwichtige voeding: te veel is te veel.

Wat zijn volgens de voedingsdriehoek de praktische aanbevelingen voor jongeren tussen de 12 en de 18 jaar?

water	1,5 liter
Aardappelen, gekookt	3,5 - 5 stuks
Brood, bruin	7 - 12 sneden
Groenten vers/diepvries	300 gram
Fruit, vers	3 stuks
Melkproducten (halfvol) en calciumverrijkte sojaproducten	3 - 4 glazen
Vlees, vis, eieren, vervangproducten (onbereid)	100 gram
Smeervetten	Dun smeren
Bereidingsvet	10 gram
Restgroep	Niet nodig

Verstrekkingseenheden:

- 1 snede bruin brood (groot, vierkant brood) = 30 gram = 15 gram cornflakes = 20 gram beschuiten = 20 gram muesli = 2 rijstwafels;
- 1 aardappel = 70 gram = 15 gram ongekookte rijst = 15 gram ongekookte deegwaren = 15 gram ongekookte bulghur = 15 gram ongekookte couscous;
- 1 snede kaas = 20 gram;
- 1 stuk fruit = 125 gram;
- 1 groentelepel = 50 gram;
- 1 snede brood dun gesmeerd met vetstof = 5 gram;
- 1 eetlepel bereidingsvet = 10 gram;
- 1 glas melk = 150 ml;

Bespreking van de voedingsdriehoek

activiteiten

water

graanproducten en aardappelen

groenten

fruit

melk- en calciumverrijkte sojaproducten

vlees, vis, eieren en vervangproducten

smeer- en bereidingsvet

restgroep

Activiteiten



Om gezond te zijn en te blijven, moet je elke dag minstens een halfuur bewegen. Voor wie jonger is dan 18 jaar is dat een uur. Bij een goede vorm van dagelijkse beweging ga je iets sneller en iets dieper ademen dan normaal. Dat kan fietsen zijn, stevig doorstappen, de trap opgaan, zwemmen, dansen, voetballen, ... Allemaal dingen die je elke dag kan doen!

- Regelmatig bewegen vermindert de kans op hart - en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes type 2 en overgewicht;
- Je krijgt meer spieren en minder vet, stevigere botten en een beter conditie;
- Bewegen kan ook je kans op depressie verminderen en de stress tegengaan;
- Bewegen helpt ook de energiebalans in evenwicht te houden .

Water



Water is een onmisbare voedingsstof. Ons lichaam bestaat voor ongeveer twee derden uit water. Zonder vast voedsel kan een mens lange tijd overleven, maar zonder water kan je slechts 2 à 5 dagen overleven. De hoeveelheid water die je nodig hebt, is afhankelijk van de levensomstandigheden, de temperatuur en de vochtigheidsgraad. We hebben bijvoorbeeld bij warm weer meer vocht nodig dan bij koud weer.

Onze totale vochtbehoefte per dag ligt op minimum 2,5 liter. Onze vochtbehoefte wordt gedekt door het vocht in onze voeding, aangevuld met 1,5 liter drinken.

Dorst is een waarschuwingssignaal voor de behoefte aan water. Het is belangrijk om niet te wachten op dit waarschuwingssignaal, maar reeds op voorhand te drinken, zeker bij het sporten.

Interessant om te weten:

- 2% waterverlies geeft een dorstgevoel;
- 4 - 6% waterverlies kan tot ernstige stoornissen leiden (dehydratie);
- 10% waterverlies leidt tot de dood.

Er bestaat een verhoogde behoefte aan water bij:

- blootstelling aan hoge temperaturen;
- zware fysieke inspanning of sport;
- blootstelling aan verwarmde lucht of airconditioning gedurende een lange periode;
- zwangerschap en lactatie;
- ziekte: koorts, diarree en braken veroorzaken een verhoogd verlies van water;
- vezelrijk eten: vezelrijk eten en niet voldoende drinken kan constipatie uitlokken in plaats van te voorkomen;

Praktisch een keuze maken uit het gamma van dranken:

water	Kies als voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Criteria	≤ 5 kcal/100ml (1,5 liter per dag is geldig)	≤ 5 kcal/100ml (1,5 liter per dag is niet geldig)	> 5 kcal/100ml
	Water	Koffie zonder toevoegingen, thee en kruidenaftreksels zonder toevoegingen, ongebonden en ontvette bouillon, light frisdranken.	Frisdranken, energierijke frisdranken, alcoholische dranken

Specifieke groepsinformatie:

- light frisdranken worden best als middenweg gekozen. Aan light frisdranken worden altijd zoetstoffen toegevoegd waardoor light -frisdranken niet onbeperkt gebruikt mogen worden.
- sportdranken zijn niet essentieel in een gezonde voeding. Zij worden net zoals dieetpreparaten gebruikt in een specifieke situatie. Sportdranken op zich worden niet opgenomen in de groep water.
- een bouillon (niet gebonden en ontvet) levert vocht. Bouillon kan relatief veel zout bevatten en wordt in de middengroep geklasseerd. Alle soorten ongebonden soepen, welke naast water ook groenten enz. leveren, worden in de groentegroep geplaatst.

Graanproducten en aardappelen



Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Zij vormen de basis van onze voeding. Volkorenproducten krijgen de voorkeur. De dagelijkse aanbeveling voor graanproducten en aardappelen is afhankelijk van de benodigde energie.

	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Aardappelen	Aardappelen bereid zonder vetstof, bijvoorbeeld gekookte en gestoomde aardappelen	Puree bereid zonder eieren	Frietten, kroketten, chips, light chips, ...
Brood/beschuit	Volkorenbrood, voltarwebrood, roggebrood, 7 granenbrood, bruin brood, volkoren beschuit en volkoren crackers.	Wit brood, boerenbrood, piccolo, toast, pistolet, melkbrood, beschuit, rozijnenbrood en sandwich	Croissant, koffiekeok
Deegwaren	Volkoren deegwaren	Alle andere deegwaren	
Rijst	Bruine of zilvervliesrijst	Parboiled rijst, witte rijst, ...	
Ontbijtgranen	Ongesuikerde muesli, vezelrijke ontbijtgranen, havervlokken, tarwevlokken, volkorentarwevlokken met vruchten of met granen	Cornflakes (aangerijkte, chocolade, honing), gepofte maïskorrels, gepofte tarwekorrels met honing, gepofte en gegrilde rijstkorrels, haver en volkoren tarwerondjes met honing en amandel	Krokante muesli
Andere graanproducten	Bulghur, couscous, gerst, quinoa, spelt, parboiled tarwe		
Graanproducten verwerkt tot koek en gebak	Rijstwafel met meerdere granen	Rijstwafel met chocolade	Alle soorten koek en gebak



Groenten

Groenten leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten, is afwisseling heel belangrijk.

Een gemiddelde aanbeveling van de groenteporties is 300 gram. Deze hoeveelheid kan worden gespreid over de warme maaltijd en de broodmaaltijd. Afhankelijk van de bereiding leveren groentebereidingen meer of minder vetten, meer of minder zout.

Groenten op zich zijn prima voedingsmiddelen en van nature vetarm. De toevoeging van vetten (room, sausen, ...) en zout wordt best beperkt.

Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Alle verse groenten, alle diepvriesgroenten zonder room- en/of saustoevoegingen	Alle diepvriesgroenten met room- en/of saustoevoegingen, alle bereide producten met toevoegingen van zout: blikgroenten, groentesappen, groentesoepen.	Groenteburgers (gepaneerd en voorgebakken)

Indien groenteburgers als vleesvervanger worden gebruikt, levert dit te veel energie en te weinig voedingsstoffen. Lees hier meer over op vegetarisme.

Fruit



Fruit levert — net zoals groenten — koolhydraten (vooral enkelvoudige koolhydraten), vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Daarom moeten we dagelijks zowel groenten als fruit eten.

Fruit kan bij het ontbijt, als dessert, als tussendoortje of snack; met een minimum van 2 stuks per dag. Gebruik liever vers fruit dan blikfruit of gedroogd fruit.

Bij het conserveren van vruchten wordt meestal suiker toegevoegd, met als gevolg een hogere energiewaarde en een relatief lagere aanbreng van vezels, vitaminen en mineralen. Deze producten worden in de restgroep geplaatst. Gedroogd fruit is rijk aan voedingsvezels, enkelvoudige koolhydraten, vitaminen en mineralen. Door het drogen van het fruit is het ook rijk aan energie. Vers fruit heeft steeds de voorkeur.

Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Vers fruit en diepvriesfruit zonder extra toevoeging van suiker.	Blikfruit (op eigen sap, op siroop), vruchtenmoes, vruchtensap en gedroogd fruit.	Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte en vruchtenstroop.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten



Melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwit en vitamines van de B-groep. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten.

Elke dag 3 à 4 glazen melk (450 à 600 ml) en 1 tot 2 sneden kaas (20 à 40 gram) of afgeleide producten vormen een minimum om de calciumbehoefte te halen. Om osteoporose te voorkomen moet op elke leeftijd voldoende calcium ingenomen worden. De basis van sterke botten wordt op jonge leeftijd gevormd. In de adolescentenperiode is de groeispurt en dus ook de groei van de botten het grootst. In deze periode is dan ook de behoefte aan calcium groot. Halfvolle melk en magere kaassoorten krijgen de voorkeur. Sojaproducten zoals sojadranken en sojadeserts kunnen melk vervangen op voorwaarde dat zij verrijkt zijn met calcium. Ook bepaalde zaden en groenten bevatten calcium. Hierover vind je bij het hoofdstuk vegetarisme meer uitleg. Melkproducten en sommige alternatieven kunnen rijk zijn aan vetten en toegevoegde suiker.

	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Melk	Karnemelk, magere melk, halfvolle melk, kwartvolle melk	Chocomelk, volle melk, melkpoeder, gesuikerde karnemelk	
Gefermenteerde melk	Magere en halfvolle yoghurt	Kefir, gesuikerde yoghurt, volle yoghurt, yoghurtranken	
Calciumverrijkte sojaproducten	Calciumverrijkte sojadrink	Calciumverrijkte sojafantasiedrinks, calciumverrijkte sojadeserts	
Dessert		Vanille en chocoladedesserts, flan, pudding, rijstap	Tiramisu
Room/milkshake/ijs		Milkshake	Ijs, roomijs, room, vervangroom

Kaas

Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Magere kaassoorten, ook wel aangeduid met 20+ of 30+	Halfvette en vette kaassoorten, alle kazen >= 40+	

Vlees, vis, eieren en vervangproducten



Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals ijzer. Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten.

Vlees is rijk aan vetten, in het bijzonder verzadigde vetten, en cholesterol. Het is aanbevolen om het gebruik van vlees te beperken en de aanbevelingen te volgen. Vis mag 2 maal per week op het menu verschijnen, bij voorkeur 1 maal vette vis en 1 maal magere vis. Dit omdat vis een bijzondere bron is van Omega 3 - vetzuren.

Vers onbereid vlees	
	<u>Rund:</u> onbereide americian, biefstuk, chateaubriand, gebraad, lever, lange rugspier, lenderollade, rosbeef, rundgehakt, schenkel, tournedos <u>Varken:</u> varkenshaas, fricandeau, ham, mignonnette, oester, ongepaneerde schnitzel <u>Kalf:</u> fricandeau, gebraad, lever, schenkel
Zeer mager 0 - 5 gram vet	<u>Paard:</u> alle soorten <u>Lams:</u> lamsboutlapje <u>Gevogelte:</u> kalkoenborst, kippenborst, lever, worst <u>Andere:</u> haas, wild konijn, ree, schapenvlees filet, st ruisvogel filet, struisvogel
Mager 5,1 - 10 gram vet	<u>Rund:</u> entrecôte, ribstuk <u>Varken:</u> filetkotelet, hersenen, lever, nier ribkotelet, ribgebraad, schoudergebraad <u>Kalf:</u> entrecôte, gehakt, kalfsgehakt, kalfslapje, kotelet, ribstuk, rollade, tong <u>Lams:</u> lamsfilet <u>Gevogelte:</u> gehakt, kip met en zonder vel, kippenbout <u>Andere:</u> tam konijn <u>Samengestelde producten:</u> blinde vink
Halfvet 10,1 - 20 gram vet	<u>Rund:</u> hamburger, tong <u>Varken:</u> gehakt, karbonade, tong <u>Lams:</u> gehakt, schouder, karbonade, bout <u>Gevogelte:</u> soepkip <u>andere:</u> schapenbout <u>Samengestelde producten:</u> rund - varken gehakt
Vet tot zeer vet > 20 gram vet	<u>Rund:</u> braadworst

	<u>Varken</u>: braadworst, ribbetjes, spek <u>Lams</u>: zadel
--	---

Indeling vleeswaren

Magere vleeswaren 5 - 15 gram vet per 100 gram	Achterham, bacon, casselerib, filet d'Anvers, filet de Saxe, gerookte ham, kalfsgebraad, kalkoenham, kipfilet, kiprollade, lever, gekookte ossetong, paarderookvlees, rauwe ham, rosbief, runderrookvlees, schouderham, varkensgebraad.
Halfvette vleeswaren 15,1 - 25 gram vet per 100 gram	Corned beef, filet americain bereid, leverworst, tongworst, vleesbrood, zure zult
Vette vleeswaren 25,1 - 35 gram vet per 100 gram	Boerenpâté, boterhamworst, leverworst, leverpastei, ontbijtspek, salami, snijworst, smeerleverworst, vleessalade, vleesworst, witte beuling, worstsoorten, zwarte beuling
Zeer vette vleeswaren > 35 gram vet per 100 gram	cervelaatworst

Indeling verse vis, week- en schelpdieren volgens vetgehalte

Magere soorten 0 - 2 gram vet per 100 gram onbereid product	Griet, grijze garnaal, inktvis, kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab, langoestine, leng, octopus, oester, pieterman, pollak, rivierbaars, rivierkreeft, rode poon, rog, schar, schelvis, schol (pladijs), sint Jakobsschelp, snoek, snoekbaars, surimi, tarbot, tong, tonijn, wijngaardslak, wijting, zeeduivel (lotte), zeekreeft, zeelt, reuze zout - en zoetwatergarnalen (scampi en gambais), zwaardvis*
Halfvette soorten 2,1 - 10 gram vet per 100 gram onbereid product	Ansjovis, forel, heilbot, hondshaai* (zeepaling), mosselen, karper, roodbaars, sardien, tonijn*, victoriabaars, zalmforel, zeebrasem, zeewolf.
Vette soorten > 10 gram vet per 100 gram onbereid product	Haring, maatje, makreel, rivierpaling*, sprot, zalm

*Voor tonijn en andere roofvissen geldt de restrictie voor kleine kinderen om maximum 1 consumptie per week te verbruiken omwille van de methylnitrosamine problematiek.

Indeling vervangproducten volgens vetgehalte	
< 5 gram vet per 100 gram onbereid product	Peulvruchten: linzen, tuinboon, bruine boon, witte boon, groene erwten, kikkererwten, kapucijners <u>Andere:</u> seitan (o.b.v. tarwe) mycoproteïne natuur, zeewier, kiemzaad
5,1 - 10 gram vet	Producten op basis van soja: soja kaas (tofu), tempeh
> 10 gram vet	Peulvruchten: gefermenteerde sojaboon, noten en zaden: amandel, cashewnoot, hazelnoot, lijnzaad, maanzaad, mosterdzaad, okkernoot, paranoot, pecannoot, pijnboompitten, pinda, pistache, sesamzaad, walnoot, zonnebloempitten <u>Andere:</u> hard gekookte ei, omelet

Smeer- en bereidingsvet



Smeer- en bereidingsvet levert ons in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen (vitamine A & D). Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarines, margarines, vetstoffen met verlaagd vetgehalte, boter, halfvolle boter en oliën. Olie en margarine of minarine, rijk aan onverzadigde vetzuren, genieten de voorkeur omdat ze hart- en vaatziekten helpen voorkomen. Let op: ook al moet het gebruik van smeer- en bereidingsvet gematigd worden, toch is ook deze groep essentieel voor een evenwichtige voeding.

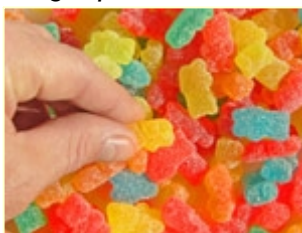
Een mespuntje smeervet (ong. 5 gram) op een snede brood en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan, omdat voedingsmiddelen uit de andere groepen (vlees, melkproducten, koekjes, ...) ons ook al heel wat vetten kunnen leveren.

Om producten te kiezen in de groep smeer- en bereidingsvet wordt naast het bekijken van het totaal vetgehalte gekeken naar het gehalte aan verzadigde vetzuren (in verhouding met het gehalte totaal vet). Het is altijd belangrijk om het gehalte aan verzadigde vetzuren onder de 10 energie% te houden.

Het criterium voor de groep smeer- en bereidingsvet is gebaseerd op het gehalte aan verzadigde vetzuren ten opzichte van het gehalte aan totaal vet:

Producten	Criterium
Kies bij voorkeur	< 1/3 VV tov totaal vet
Kies als middenweg	> 1/3 VV tov totaal vet
Naar de restgroep	Producten die niet strikt onder de benaming smeer- en bereidingsvet vallen zoals koude en warme geëmulgeerde sauzen.

Restgroep



De top van de voedingsdriehoek bevat de restgroep, een afzonderlijk zwevend gedeelte, los van de andere groepen. Daarin worden alle voedingsmiddelen geplaatst die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Hoewel de voedingsmiddelen uit de restgroep dus niet essentieel zijn, kunnen we ze toch niet wegdenken uit onze voedingscultuur en -gewoonten. Zoetigheden, snoepjes, suikerrijke dranken, alcoholische dranken, mayonaise, ... zijn in de restgroep terug te vinden. Het spreekt voor zich dat deze voedingsmiddelen maar met mate geconsumeerd mogen worden. Zij leveren dikwijls enkel energie (vet en suiker) zonder hierbij voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen aan te brengen. De top van de voedingsdriehoek is eigenlijk een toemaatje.

Restgroep	
Producten rijk aan suiker	• Suiker • Zoet broodbeleg: stroop, honing, confituur, confituur met verlaagd suikergehalte • Sorbet • Frisdranken • Energiedranken • Snoep • Alcoholvrij bier
Sauzen en producten rijk aan vet	• Chips • Mayonaise ea sauzen bv. cocktailsaus • Vinaigrettes, dressings • Room, slagroom • Aperitiefkoekjes,...
Producten rijk aan suiker en vet	• Choco, chocolade • Koek en gebak • Croissants, koffiekoeken • Roomijs, ...
Alcohol bevattende dranken	• Wijn, bier, sterke dranken • Energiedranken met alcoholtoevoeging
Andere	• Sojadranken en sojadeserts zonder calciumtoevoeging