



De actieve voedingsdriehoek

De actieve voedingsdriehoek (vanaf de leeftijd van 6 jaar)

Voeding en gezondheid zijn nauw met elkaar verbonden, daar is iedereen het over eens. Wie te weinig voedsel heeft en honger lijdt, functioneert niet meer en wordt ziek. Te veel eten of overvoeding kan echter ook de gezondheid schaden. Hart- en vaatziekten, zwaarlijvigheid en diabetes of suikerziekte staan niet voor niets bekend als welvaartsziekten.

Wil je gezond eten? Dan is de actieve voedingsdriehoek een handig hulpmiddel. Hij is opgebouwd uit 7 groepen voedingsmiddelen en een beweeglaag. De beweeglaag vormt de basis. Elke voedingsmiddelengroep daarboven levert specifieke voedingsstoffen. Geen enkel voedingsmiddel bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen. Daarom is het belangrijk om bij de samenstelling van je menu verschillende voedingsmiddelen uit verschillende groepen te combineren.

Als je te weinig beweegt of systematisch één of meer voedingsgroepen verwaarloost of te weinig varieert, stort de actieve voedingsdriehoek in. En dat is niet gezond. Het topje van de actieve voedingsdriehoek, de restgroep, is een toemaatje. Daarin kunnen we alle voedingsmiddelen plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding.

De dagelijkse aanbevolen hoeveelheden zijn opgesteld voor de doorsnee bevolking. Meer details per leeftijdsgroep vind je in tabel 1. Personen die intensief sporten, zware lichamelijke arbeid verrichten of voor wie de arts een bepaald dieet voorschrijft, vragen best meer advies aan een diëtist(e) voor wat betreft de juiste hoeveelheid, de keuze en de variatie van voedingsmiddelen.

Meer lezen? Surf naar "De actieve voedingsdriehoek: de basis van elk voedingsadvies".

De aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek zijn gebaseerd op de richtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad (www.health.fgov.be/CSH_HGR - brochures, voedingsaanbevelingen), het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (www.vigez.be - thema voeding en beweging) en Kind & Gezin (www.kindengezin.be - voeding, eet gezond).

tabel 1: Gemiddelde aanbevelingen per leeftijdscategorie (vanaf 6 jaar)

(voor de aanbevelingen van 1,5 tot 3 en van 3 tot 6 jaar, zie tabel 2)

	6-11 jaar	12-18 jaar	19-59 jaar	60 plus
water	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter
brood (bruin)	5-9 sneden	7-12 sneden	7-12 sneden	5-9 sneden
aardappelen (gekookt)	3-4 stuks	3,5-5 stuks	3-5 stuks	3-4 stuks
groenten (vers, diepvries)	250-300 g	300 g	300 g	300 g
fruit (vers)	2 stuks	3 stuks	2 stuks	2-3 stuks
melk en melkproducten (halfvol)	3 glazen	4 glazen	3 glazen	4 glazen
kaas	1 sneetje	1-2 sneetjes	1 sneetje	1-2 sneetjes
vlees, vis, ei, vervangproduct	75-100 g (bereid gewogen)	100 g (bereid gewogen)	100 g (bereid gewogen)	100 g (bereid gewogen)
smeervet	dun smeren	dun smeren	dun smeren	dun smeren
bereidingsvet	max. 15 g	max. 15 g	max. 15 g	max. 15 g
restgroep	niet nodig	niet nodig	niet nodig	niet nodig
	max. 10 en%	max. 10 en%	max. 10 en%	max. 10 en%
beweging	minstens 60 min.	minstens 60 min.	minstens 30 min.	minstens 30 min.

(Bron: Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek, 2012, Uitgeverij Acco - www.vigez.be > webwinkel)

Standaardmaten:

- 1 snede bruin brood (groot, vierkant brood) = 30 g - 35 g
- 1 aardappel = 50 g - 70 g
- 1 eetlepel groenten = 30 g
- 1 stuk fruit = 125 g
- 1 glas melk = 150 ml
- 1 sneetje kaas = 20 g
- vetstof voor 1 snede brood (dun besmeerd) = 5 g vetstof
- 1 eetlepel bereidingsvet = 10 à 15 g



De actieve voedingsdriehoek voor kleuters

De actieve voedingsdriehoek voor kleuters vertelt wat een kind tussen 3 en 6 jaar elke dag (gemiddeld) nodig heeft om gezond op te groeien. Het is een aangepaste versie van de originele actieve voedingsdriehoek bestemd voor kinderen vanaf 6 jaar en volwassenen.

De actieve voedingsdriehoek voor kleuters werd getekend door de illustratrices Frow Steeman en Gerda Dendooven.

Meer details over de aanbevelingen voor kinderen van 1,5 tot 3 en van 3 tot 6 jaar vind je in tabel 2.

tabel 2: Gemiddelde aanbevelingen voor kinderen van 1,5 tot 3 en van 3 tot 6 jaar

(voor de voedingsaanbevelingen vanaf 6 jaar, zie tabel 1)

	Peuters (1,5 - 3 jaar)	Kleuters (3 - 6 jaar)
water	0,5 liter	0,5 - 1 liter
brood (bruin)	1 - 3 sneden	3 - 5 sneden
aardappelen (gekookt)	1 - 2 stuks	1 - 4 stuks
groenten (vers, diepvries)	50 - 100 g	100 - 150 g
fruit (vers)	1 - 2 stuks	1 - 2 stuks
melk en melkproducten (halfvol)	4 bekertjes (500 ml) (volle melk) (volle melk tot 3 à 4 jaar)	4 bekertjes (500 ml)
kaas	1/2 sneetje	1/2 tot 1 sneetje
vlees, vis, ei, vervangproduct (onbereid)	25 - 50 g (rauw gewogen)	50 - 75 g (rauw gewogen)
smeervet	dun smeren	dun smeren
bereidingsvet	max. 15 g	15 g
restgroep	niet nodig, max. 10 en%	niet nodig, max. 10 en%
beweging		minstens 60 minuten

(Bron: Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek, 2012, Uitgeverij Acco - www.vigez.be > webwinkel)

Standaardmaten:

- 1 snede bruin brood (groot, vierkant brood) = 30 g - 35 g
- 1 aardappel = 50 g - 70 g
- 1 eetlepel groenten = 30 g
- 1 stuk fruit = 125 g
- 1 bekertje melk = 125 ml
- 1 sneetje kaas = 20 g
- vetstof voor 1 snede brood (dun besmeerd) = 5 g vetstof
- 1 eetlepel bereidingsvet = 10 à 15 g