

Kies voor SuperGezond

Nutri-score

Nutri-Score is een logo van de overheid die je helpt een betere keuze te maken. Het geeft producten een score van A (donkergroen) tot E (donkeroranje) op basis van wat erin zit.



Het is handig om dit logo vooral te gebruiken voor producten die niet in de Schijf van Vijf vallen. Bij het boodschappen doen kun je zo snel zien welke pizza's of koekjes een betere samenstelling hebben volgens Nutri-Score. Met Nutri-Score kun je vergelijkbare producten met elkaar vergelijken. Zo kun je een product kiezen met een betere score.



Een groene A of B betekent dus niet dat het product gezond is. Dat kun je snel zien door de Schijf van Vijf. Deze laat zien welke producten gezond zijn. Kijk dus eerst of het product in de Schijf van Vijf staat. Staat het niet in de Schijf van Vijf? Dan kun je Nutri-Score gebruiken. Probeer niet te vaak producten buiten de Schijf van Vijf te eten.

Meer weten?



Kies voor SuperGezond

Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is er om je te helpen gezonder en milieuvriendelijker te eten. Het geeft een overzicht van welke producten goed zijn voor je gezondheid en laten zien welke keuzes beter zijn voor het milieu. De Schijf van Vijf kun je op jouw eigen manier invullen, ongeacht jouw smaak, voorkeur, of culturele achtergrond.

Groente en fruit:

Eet lekker veel groente en fruit, dat is goed voor jou en voor de wereld.

Kies volkoren:

Volkorenbrood en -pasta zijn gezond. Ze hebben veel vezels, wat goed is voor je lijf. Probeer ze eens in plaats van witte producten.

Probeer plantaardig:

Eet minder vlees en meer plantaardig voedsel zoals vis, bonen, noten en eieren. Dat is goed voor jezelf en voor de aarde.

Gebruik gezonde vetten:

Olijfolie, zachte margarine en halvarine zijn goede keuzes. Ze hebben gezonde vetten die goed zijn voor je lichaam.

Drink zonder suiker:

Kies voor water, thee en koffie zonder suiker. Zo blijf je gehydrateerd zonder extra calorieën. Water uit de kraan is ook nog eens goed voor het milieu!

Geniet met mate:

Je kunt soms iets eten wat niet in de Schijf van Vijf staat. Doe dat af en toe en geniet ervan! Het belangrijkste is om over het algemeen gezond te eten.