

# DE VOEDINGSDRIEHOEK

Groepering en indeling van voedingsmiddelen in de voedingsdriehoek

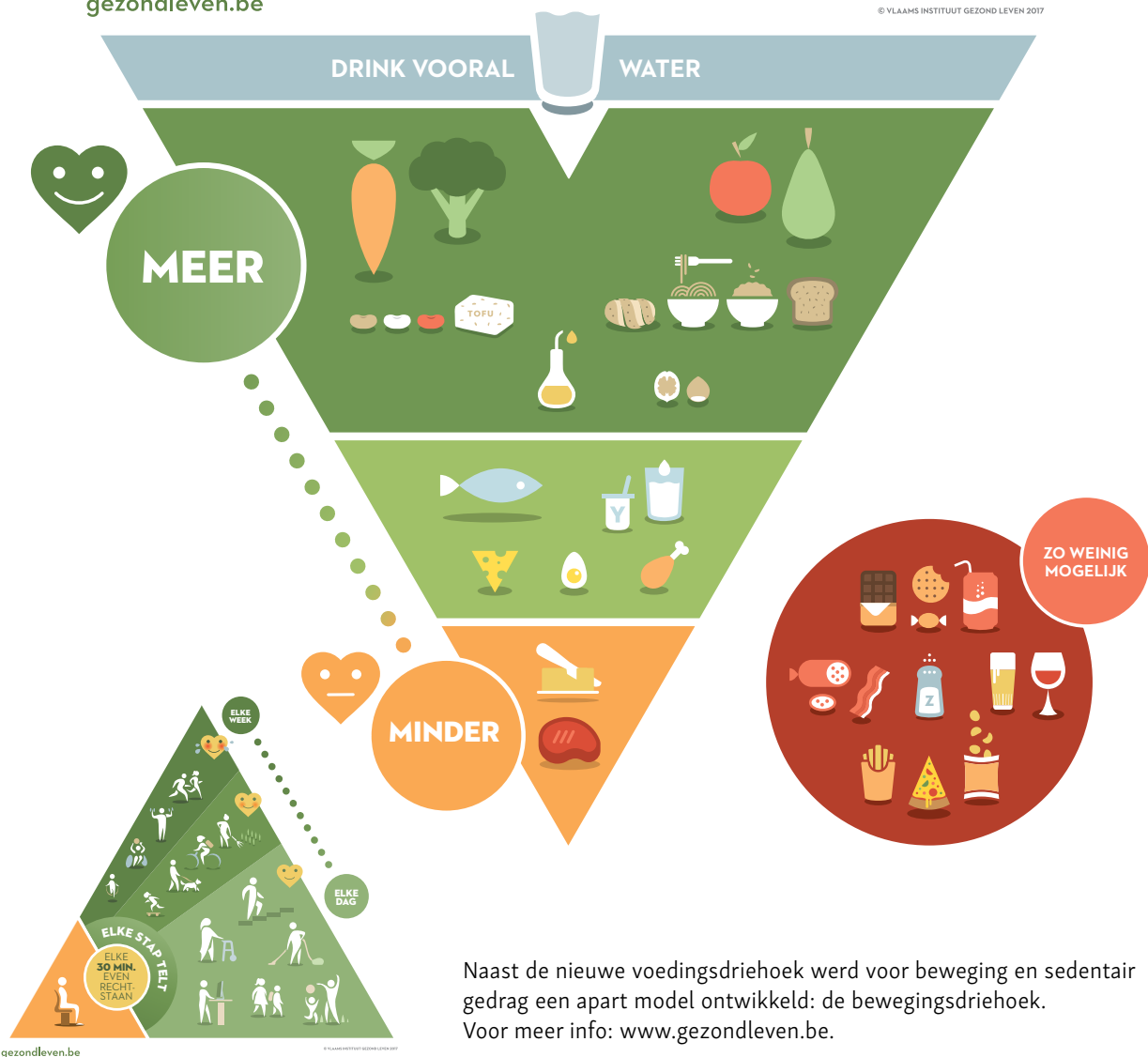
1. op basis van hun bewezen effect op de gezondheid;
2. een opdeling tussen voedingsmiddelen van plantaardige en van dierlijke oorsprong om de aanbevolen verhouding tussen beide te illustreren en als gecombineerd criterium voor een gezonde en milieuverantwoorde voeding;
3. op basis van de huidige eetgewoonten in Vlaanderen: eten we gemiddeld te veel of te weinig van bepaalde voedingsmiddelen?

## VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Naast de nieuwe voedingsdriehoek werd voor beweging en sedentair gedrag een apart model ontwikkeld: de bewegingsdriehoek. Voor meer info: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be).

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

# HOE DE VOEDINGSDRIEHOEK LEZEN?

## Blauwe zone

= water, bij voorkeur kraanwater.

Water drinken is belangrijk om de vochtbalans in stand te houden en krijgt daarom een aparte plaats bovenaan

## Donkergroene zone

= weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid.

groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten, tofu, noten, zaden, plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren

## Lichtgroene zone

= weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of nog niet eenduidig bewezen effect op de gezondheid.

vis, yoghurt, melk, kaas, eieren, gevogelte

## Oranje zone

= weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong met een eerder ongunstig effect op de gezondheid bij **hoge consumptie**. Zij brengen wel essentiële voedingsstoffen aan zoals ijzer, vitamine B12 en vetoplosbare vitaminen.

rood vlees, boter, kokos- en palmolie en andere plantaardige vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren

## Rode zone

= ultrabewerkte producten van dierlijke of plantaardige oorsprong met een ongunstig effect op de gezondheid bij **hoge consumptie** of zonder nutritionele meerwaarde. Aan deze producten is vaak veel suiker, vet en/of zout toegevoegd.

bv. snoep, koeken en andere zoetigheden, suikerrijke en alcoholische dranken, vet- en zoutrijke snacks, fastfood, bewerkte vleeswaren

MEER

MINDER

ZO WEINIG  
MOGELIJK

De visuele weergave van het nieuwe model beperkt zich tot adviezen over verhoudingen. Meer concrete adviezen zijn terug te vinden in de

voedingsaanbevelingen (Food Based Dietary Guidelines) van de Hoge Gezondheidsraad.



Een knipoog naar de gezondheidsvoordelen van gezond eten zoals fysiek en mentaal welbevinden en meer levenskwaliteit.



Meer info over de onderbouwing van de voedingsdriehoek en bijkomend advies per voedingsmiddel

> [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)