



## Spreekopdracht Schijf van Vijf

U heeft een vriendin die gezond wil eten. U heeft een advies voor haar: de schijf van vijf van het Voedingscentrum. Vertel uw vriendin hoe ze moet eten volgens deze schijf. Noem alle vijf de vakken.



Bron: NRC, 14/15 mei 2005

De Nederlandse Schijf van Vijf heeft vakken voor zetmeel (brood aardappelen), eiwit (vlees, vis, zuivel), vezel en noodzakelijke micronutriënten (groente en fruit) en vet (olie, boter). Elke dag uit die vakken kiezen is een goed begin voor een gezonde voeding. Het vijfde vak is het vochtvak. Dat is er vooral om de 'communicatief sterke' slogan 'Schijf van Vijf' in stand te kunnen houden. Veel voedingswetenschappers vervangen het vochtvak liever door een bewegingsvak. Iedere dag voldoende beweging is nodig voor een gezonde leefstijl.

Vriendin: *De Schijf van Vijf. Ja, daar heb ik van gehoord. Maar ik heb de schijf niet. Hoe moet ik dan eten?*

Uw reactie: ...

