



8 april 2026

Onder embargo tot 9 april 2026 00:01

## De vernieuwde Schijf van Vijf: klaar voor de toekomst

Het Voedingscentrum presenteert vandaag de vernieuwde Schijf van Vijf: het hulpmiddel dat mensen op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten helpt om gezond, duurzaam en veilig te eten.

De vernieuwde Schijf van Vijf is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten. Die heeft het Voedingscentrum vertaald naar optimale eetpatronen op basis van leeftijd, geslacht en eetvoorkeur.

De Schijf van Vijf blijft herkenbaar met de vertrouwde vijf vakken. De kern blijft ongewijzigd: zoals veel groente, fruit, peulvruchten, volkorenproducten en niet te veel zout, verzadigd vet en suiker. Er zijn vooral verschuivingen in de aanbevolen hoeveelheden, zoals meer peulvruchten.



### Grondig doorgerekend

Het Voedingscentrum heeft samen met het RIVM berekeningen uitgevoerd, die de basis vormden voor de vernieuwde aanbevelingen van de Schijf van Vijf. "Gezondheid, duurzaamheid en voedselveiligheid horen onlosmakelijk bij elkaar. Met de vernieuwde Schijf van Vijf laten we dat zien", zegt Petra Verhoef, directeur bij het Voedingscentrum.

"Alle doorgerekende eetpatronen zijn zo gezond mogelijk, hebben een lage milieubelasting en houden rekening met veilige grenzen. Zo zorgen we niet alleen goed voor onszelf, maar ook voor de wereld om ons heen en voor toekomstige generaties."

Voor de berekeningen heeft het Voedingscentrum randvoorwaarden gesteld op het gebied van:

- Wat mensen nodig hebben aan voedingsmiddelen, voedingsstoffen en energie om het risico op ziekten te verkleinen.
- Milieubelasting door broeikasgasuitstoot en watergebruik.
- Blootstelling aan specifieke schadelijke stoffen zoals PFAS en zware metalen.

### Belangrijkste veranderingen in de hoeveelheden

De adviezen verschillen per doelgroep, afhankelijk van leeftijd, geslacht, behoeften en eetvoorkeuren. De grootste verschuivingen zijn te vinden in het 'roze vak'. Voor de gezondheid van mens en aarde is het namelijk belangrijk dat het eten van dierlijke en plantaardige producten in balans is.

Voor volwassenen van 18-50 jaar die zowel vlees als vis eten, betekent dit onder andere: een grotere rol voor peulvruchten, wat gaat van 120-180 gram per week naar 250 gram per week. Vlees gaat van maximaal 500 gram naar 300 gram per week, waarvan niet meer dan 100 gram rood vlees. De aanbeveling van kaas gaat van 40 gram naar 20 gram per dag. En het advies is om af te wisselen tussen zuivel en verrijkte zuivelalternatieven.

Met de [Schijf van Vijf voor jou-tool](#) (vernieuwde versie is beschikbaar vanaf 9 april 00:01) zie je eenvoudig welk advies past bij jouw situatie. Je kunt onder andere kiezen voor een advies met of zonder vlees, met of zonder vis of 100% plantaardig.

### Waarom deze vernieuwing?

De Schijf van Vijf [ontwikkelt voortdurend mee met wetenschap](#). Er zijn veel nieuwe wetenschappelijke inzichten over gezondheid, duurzaamheid en voedselveiligheid. Zo is de Gezondheidsraad [afgelopen december](#) met een nieuw advies gekomen.

De Schijf van Vijf biedt nuchtere houvast en waait niet mee met hypes. Sommige nieuwe bevindingen vinden hun weg naar de Schijf van Vijf, wanneer ze wetenschappelijk gezien goed onderbouwd zijn. Andere inzichten raken achterhaald en zijn aangetoond niet effectief.

### Verschil wetenschap en praktijk

Het Voedingscentrum weet dat eetgewoonten van mensen soms ver afstaan van de Schijf van Vijf. "Iedereen eet anders. Wat we lekker vinden, onze gewoontes, cultuur, maar ook de ongezonde omgeving spelen daarbij een grote rol", zegt Liesbeth Velema, expert gedrag. "We weten dat er een verschil zit tussen theorie en praktijk. Onze taak is om die afstand te verkleinen, zonder voorbij te gaan aan wat de wetenschap laat zien."

Daarom stimuleert het Voedingscentrum al jaren kleine, haalbare stappen, zoals eenvoudige Eetwissels. Denk aan witbrood vervangen door volkoren. Niemand hoeft alles tegelijkertijd te doen. Het werkt zelfs beter om stap voor stap aan de slag te gaan. Een kleine verandering wordt namelijk sneller een nieuwe gewoonte.

Het Voedingscentrum benadrukt dat overheid, producenten en aanbieders veel invloed hebben op de eetkeuzes die mensen maken. Het is daarom nodig dat zij grote stappen zetten, zodat gezonde, duurzame en veilige keuzes beter toegankelijk zijn.

### Meer over de Schijf van Vijf

Beschikbaar vanaf 9 april 00:01

- [Bekijk alle Schijf van Vijf-adviezen](#)
- [Lees meer over de ontwikkelingen in de Schijf van Vijf](#)
- [Naar de onderbouwing Schijf van Vijf](#)

### Noot voor de pers

Voor meer informatie en interviews kun je contact opnemen met de persafdeling: per telefoon [070-3068883](tel:070-3068883) en mail [media@voedingscentrum.nl](mailto:media@voedingscentrum.nl).

In onze [persmap](#) vind je beeldmateriaal en logo's.

Wil je zeker weten dat je niks mist? Meld je dan aan voor de perslijst door een reply te sturen naar dit e-mailadres. Wil je geen mail meer ontvangen? Laat ons dat dan ook weten.

### Over het Voedingscentrum

Gezonde mensen op een gezonde planeet. Daar zet het Voedingscentrum zich elke dag voor in, onafhankelijk en zonder commercieel belang. Met wetenschappelijk onderbouwde informatie, tips en tools helpen we alle Nederlanders gezonde, duurzame en veilige voedselkeuzes te maken.