

Kant-en-klaar maaltijden voor ouderen:

ZO MAAK JE VOOR JOUW KLANT

DE GEZONDE KEUZE DE MAKKELIJKE KEUZE



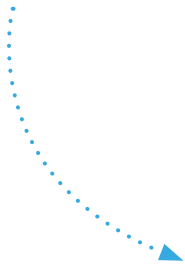


GENOEG GEZOND AANBOD EN DE WIJZE VAN PRESENTEREN MAKEN DE GEZONDE KEUZE DE MAKKELIJKE KEUZE

Maaltjidservices zijn een uitkomst voor ouderen die niet meer voor zichzelf kunnen koken. Goede voeding kan ze helpen zo lang mogelijk fit en gezond te blijven. Het is daarom belangrijk dat de maaltijden die ze krijgen smaakvol én gezond zijn en zo bijdragen aan het behoud van vitaliteit. Het is tegenwoordig overduidelijk dat dit helemaal geen tegenstelling hoeft te zijn. 'Smaakvol en lekker' – daar ben jij als maaltjidaanbieder in ieder geval een expert in. De vraag is dus: hoe score je op de meerwaarde 'gezond'?

Als aanbieder heb je grote invloed op hoe mensen eten. De grootte van de porties, de samenstelling van de maaltijd, de hoeveelheid groente, maar ook hoe het eten is klaargemaakt bepalen hoe lekker en gezond je klant eet. Veel aanbieders gebruiken al minder zout, voegen lekker veel groente toe en bieden verschillende portiegroottes aan. Daar is ook vraag naar in de markt.

Met deze handreiking helpt het Voedingscentrum je bij het gezonder maken van je maaltjidaanbod, aan de hand van de Schijf van Vijf-maaltijdcriteria voor ouderen. Ook hebben we aandacht voor de wijze van presenteren, die ook een gezonde keuze kan stimuleren.



Elke stap in de goede richting
helpt ouderen een gezondere
maaltijdkeuze te maken





STAP VOOR STAP NAAR EEN GEZONDER AANBOD

Uit onderzoek is gebleken dat maaltijden van maaltijdaanbieders veelal nog niet voldoen aan de maaltijdcriteria voor ouderen van het Voedingscentrum. Het Voedingscentrum adviseert consumenten die hun gedrag willen veranderen, om dat niet in één grote verandering te doen. Kleine stapjes werken beter. Zo is het ook voor bedrijven. Het aanbod hoeft niet in één keer helemaal om, dat vraagt wellicht een grote inspanning van de organisatie, medewerkers én het is wellicht een grote stap voor de klanten.

Makkelijkste veranderingen eerst

Een mooi begin kan zijn om gerechten die al vrij gezond zijn, met kleine veranderingen volledig te laten voldoen aan de maaltijdcriteria. Denk aan toegevoegd zout dat vervangen kan worden door kruiden, knoflook of specerijen. Of aan het vervangen van 'witte' pasta of rijst voor een volkoren of zilvervlies variant. Kan vet vlees in de nasi bijvoorbeeld vervangen worden door een magere variant? Wordt bij het bakken roomboter gebruikt? Dit kun je vervangen door vloeibare margarine.

Zo zijn er allerlei veranderingen toe te passen. De aangepaste receptuur kun je vervolgens testen bij een smaakpanel of een deel van je klanten. Bij gebleken succes rol je het uit en pak je een volgende serie aan. Je kunt er voor kiezen om meteen te kijken naar je 'hardlopers': de gerechten die je veel verkoopt. Dan hebben veranderingen meer impact dan als je een weinig-besteld gerecht aanpast.

Als bedrijf kan het best spannend zijn om een maaltijd die goed verkoopt te veranderen: 'Mijn collega's waren bang dat klanten onze meest verkochte stamppot niet meer lekker zouden vinden met minder zout. Maar in de praktijk bleek dat ze daar weinig van merkten, omdat deze maaltijd nu heerlijk op smaak wordt gebracht door kruiden en specerijen.'



EEN TROUWE KLANT:

'Ik bestelde vaak wat bovenaan de lijst stond en ik kwam er later pas achter dat ik ook vis had kunnen bestellen, maar dat stond helemaal onderaan en dat was me niet opgevallen.'

OOK DE PRESENTATIE HELPT DE GEZONDE KEUZE MAKKELIJK TE MAKEN

Of je aanbod nu in een folder staat of op internet, of je met een bestellijst werkt, of telefonisch de bestellingen opneemt; je kunt het maaltijdaanbod zo presenteren dat je klanten uitnodigt om een gezonde en gevarieerde keuze te maken.

Twee handvatten:

- Begin de bestellijst met een gevarieerd aanbod van maaltijden met vis, vegetarisch en mager vlees die voldoen aan de criteria. Uit onderzoek blijkt namelijk dat zo'n gevarieerd aanbod leidt tot het maken van gezondere keuzes en ook dat mensen vaak kiezen wat aan het begin van de lijst staat. Kleine moeite, dubbele winst!
- Vergelijkbaar met gangbare symbolen voor 'vegetarisch' en 'vis' kun je ook met symbolen inzichtelijk maken aan welke criteria een maaltijd voldoet. Je kunt bijvoorbeeld door middel van sterren of bolletjes aangeven of een maaltijd voldoet aan minimaal 150 gram groente, voldoende eiwit, gezonde vetten, volkorenproducten, weinig zout. Sommige aanbieders werken al met dergelijke symbolen.

TIP

Je kunt een weekmenu voorstellen met veel verschillende groente en een variatie aan gerechten met vlees, vis, ei of peulvruchten. Dan hoeven mensen daar zelf geen moeite voor te doen.



DE SCHIJF VAN VIJF IS DE BASIS

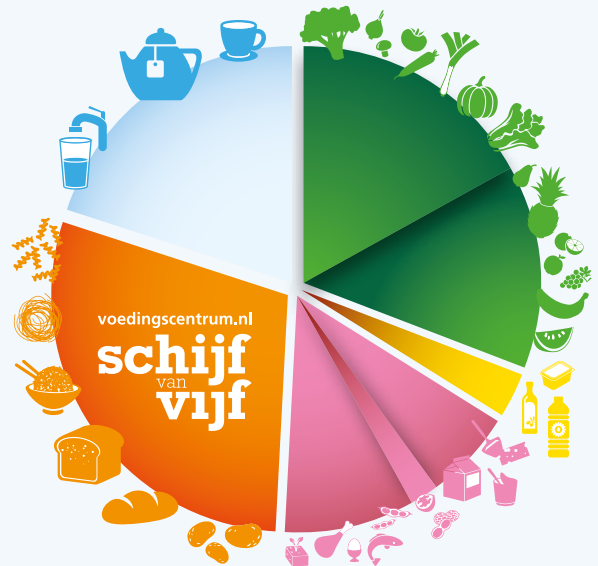
De Schijf van Vijf biedt een optimale combinatie van producten die gezondheidswinst opleveren en die zorgen voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen. Eten volgens de Schijf van Vijf betekent dus ook bewust bezig zijn met het voorkomen van chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Het Voedingscentrum heeft de Schijf van Vijf samengesteld op basis van de adviezen van de Gezondheidsraad, berekeningen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en een raad van diverse experts.

Gezonde keuzes staan in de Schijf van Vijf

In de Schijf van Vijf staan alleen gezonde keuzes, zoals onbewerkte groente, volkorenpasta, aardappelen, vis, mager vlees, ei, peulvruchten, ongezoeten noten en vloeibare bereidingsvetten. Het Voedingscentrum heeft voor elke productgroep vastgesteld aan welke criteria een product moet voldoen om in de Schijf van Vijf te staan. Daarnaast zijn er maaltijdcriteria, ook specifiek voor ouderen.

Niet in de Schijf van Vijf: dan zo min mogelijk

Producten die te veel zout, suiker of verzadigd vet bevatten, of maar weinig vezels hebben, staan niet in de Schijf van Vijf. Net als producten waarvan de Gezondheidsraad aanraadt ze niet of zo min mogelijk te gebruiken, zoals alcohol, suikerhoudende dranken en bewerkt vlees. Ze kunnen er wel bij, maar in beperkte mate. Deze producten hebben we ingedeeld in producten die dagelijks of wekelijks erbij kunnen: de dag- en weekkeuzes.



Dagkeuze

Een dagkeuze is 'iets kleins' dat niet in de Schijf van Vijf staat, dat bijvoorbeeld gebruikt kan worden om een maaltijd op smaak te brengen. Denk aan een lepel ketchup, wat mosterd, reepjes ham, toegevoegd zout. Een dagkeuze bevat per portie maximaal 75 kcal, 1,7 g verzadigd vet en 0,5 gram zout. Het advies aan consumenten is om niet meer dan 3 tot 5 van deze porties te gebruiken op een dag. Vandaar dat de maaltijdcriteria maximaal 2 dagkeuzes omvatten per gerecht.

Weekkeuze

Een weekkeuze is 'iets groters' en het advies aan consumenten is om niet meer dan 3 keer in de week een weekkeuze te nemen. Voorbeelden van weekkeuzes in de warme maaltijd zijn witte pasta en witte rijst, bewerkt vlees zoals een saucijs of een stuk rookworst of vet vlees, zoals een speklap. Deze voorbeelden hebben een Schijf-variant en kunnen dus beter daarvoor omgeruild worden. Weekkeuzes passen niet in een gezonde maaltijd.

TIP

In een weekmenu kun je bijvoorbeeld 5 gezonde maaltijden en 2 maaltijden met een weekkeuze opnemen.

Eten volgens de Schijf van Vijf is ook beter voor het milieu

Kiezen voor seizoensgroenten en vaker kiezen voor noten en peulvruchten in plaats van vlees zijn belangrijke adviezen, waarmee we de milieudruk kunnen verlagen. Kortom: eten volgens de Schijf van Vijf is gezonder én duurzamer. Een extra reden om je maaltijden gezonder te maken?



DE MAALTIJDCRITERIA VOOR OUDEREN

Deze criteria gelden voor ouderen vanaf 70+.

Lever je ook maaltijden aan jongere volwassenen dan zijn de criteria hetzelfde op 2 punten na: de hoeveelheid noten is maximaal 25 gram en een eiwitcriterium is niet nodig.

Een hoofdmaaltijd bestaat alleen uit Schijf van Vijf producten met eventueel maximaal twee dagkeuzes

Energie: 400-700 kcal

Eiwit: minimaal 25 gram

Voor alle ingrediënten geldt dat zij moeten voldoen aan de Schijf van Vijf criteria:

- Minimaal 150 gram groente
- Vlees, vis, ei, vegetarisch product tot maximaal 100 gram en/of maximaal 15 gram noten en/of minimaal 60 gram peulvruchten
- Volkoren graanproducten of aardappelen
- Vloeibare margarine, vloeibaar bak- en braadproduct, of olie tot maximaal 15 gram

Eventueel kunnen worden toegevoegd:

- twee dagkeuzes buiten de Schijf (zoals mosterd, een paar olijven)
- of
- toegevoegd zout, waarbij een totaal zoutcriterium van 2 gram zout (800 mg natrium) voor de maaltijd wordt gehanteerd



ACHTERGROND EN TOEPASSING VAN DE MAALTIJDCRITERIA VOOR OUDEREN

Bied verschillende portiegroottes aan

De warme maaltijd is voor veel mensen de grootste maaltijd. Het is daarom extra belangrijk dat deze maaltijd gezond is en voldoende voedingsstoffen levert. De aanbeveling voor energie is 400-700 kcal per maaltijd. Sommige ouderen hebben weinig eetlust en geven de voorkeur aan kleinere porties. Wil je ook een kleine portie aanbieden, beperk dan de hoeveelheid aardappelen, rijst of pasta. Bied geen kleinere hoeveelheid groente en vlees of vleesvervanger aan. Saus kun je ook apart bij leveren, in een makkelijk te openen verpakking. Zo kan de klant zelf bepalen hoeveel saus hij neemt.

Eiwit: minimaal 25 gram per maaltijd

Ouderen eten minder dan jongere volwassenen. Bovendien zijn afnemers van maaltijden vaak kwetsbare ouderen, die te maken hebben met onbedoeld gewichtsverlies, ziekte of herstellend zijn van een ziekte. Ziekte en gewichtsverlies leidt tot een afname van de spiermassa. Eiwit is nodig voor de opbouw van de spieren en het goed functioneren van het lichaam.

Voldoende eiwit in de maaltijd is daarom een extra aandachtspunt. Eiwit zit in veel producten. Voorbeelden van dierlijke producten met veel eiwit voor de warme maaltijd zijn: vlees, vis, gevogelte en eieren. Voorbeelden van plantaardige producten met veel eiwit zijn granen, peulvruchten, soja, noten en paddenstoelen. De componenten bepalen samen de hoeveelheid eiwit in de maaltijd.

Een voorbeeld*:

Aardappelen 225 gram	4 gram eiwit
Broccoli 150 gram	6 gram eiwit
Kip 100 gram	20 gram eiwit
Totaal	30 gram eiwit

* Gebruik je verse producten zonder verpakking/voedingswaardentabel? In het Nederlandse Voedingsstoffenbestand (NEVO-online) van RIVM kun je de voedingswaarde daarvan makkelijk opzoeken.



TIP

Bij vegetarische maaltijden kan het wat lastiger zijn om aan 25 gram eiwit per maaltijd te komen. Maak combinaties van eiwitbronnen. Bijvoorbeeld een pastagerecht met ei, noten en groenten die veel eiwit bevatten, zoals doperwten en champignons. Of een gerecht met noten, peulvruchten, rijst en kaas. Peulvruchten en granen in één gerecht geven een goede eiwitkwaliteit.



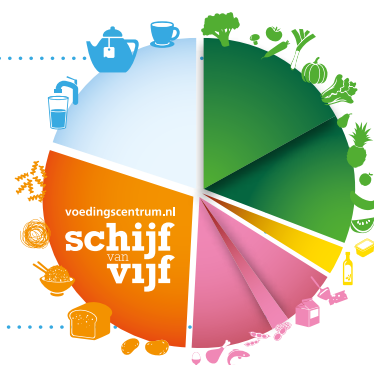
Ingrediënten: zoveel mogelijk Schijf van Vijf

Voor alle hoofdingrediënten van de warme maaltijd geldt dat zij moeten voldoen aan de Schijf van Vijf criteria. Door voor Schijf van Vijf-producten te kiezen, bevat de maaltijd producten die positieve effecten hebben op de gezondheid en veel voedingsstoffen leveren, zoals eiwit, onverzadigde vetten, vitamines, mineralen en vezels. Daarnaast is er ruimte voor 2 kleine toevoegingen buiten de Schijf van Vijf.

WIST JE DAT...

SCHIJF + SCHIJF = SCHIJF!

Producten die gemaakt zijn van alleen Schijf van Vijf ingrediënten staan zelf ook in de Schijf van Vijf. Denk bijvoorbeeld aan zelfgemaakte aardappelpuree van aardappels, halfvolle melk, margarine en nootmuskaat of een hamburger gemaakt van (extra) mager gehakt, ui, tomaat en kruiden.



VRAAG EN ANTWOORD

Waarom zijn de maaltijdcriteria op niveau van maaltijdcomponenten en niet op voedingsstoffenniveau?

Wanneer je criteria op voedingsstoffenniveau formuleert voor een maaltijd, kan het zijn dat een maaltijd wel voldoet aan de criteria, maar producten bevat die niet in de Schijf van Vijf staan, zoals bijvoorbeeld bewerkt vlees.







MINIMAAL 150 GRAM GROENTE IN OF BIJ HET GERECHT

Groente bevat vitamines, mineralen en vezels. Het eten van groente en fruit verlaagt het risico op hartziekten. Daarnaast is er een verband tussen het eten van groente en een lager risico op darmkanker. Er is ook een relatie tussen groene bladgroente nemen en een lagere kans op diabetes en longkanker. De ene groente bevat veel vitamine C, de andere weer veel foliumzuur. Zorg voor een gevarieerd aanbod aan verschillende soorten groente.

TIP

In sommige maaltijden kan het lastig zijn om voldoende groente te verwerken, bijvoorbeeld in nasi. Geef de optie om een schaalpje rauwkost bij te bestellen.

Let op: de genoemde hoeveelheid groente is het gewicht na bereiding. Sommige groenten hebben meer afval dan anderen, of slinken meer. Op de site van het Voedingscentrum is te vinden hoeveel groente je nodig hebt om 150 gram over te houden:

www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/kookhulp/hoelang-kook-ik-.aspx

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



Niet in de Schijf van Vijf

- Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout
- Groentesap
- Groente a la crème
- Soepen met groenten
- Groente verwerkt in de producten die niet in de Schijf van Vijf staan.

Groente in de Schijf van Vijf

- Verse groente
- Voorgesneden groente
- Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout
- Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout
- Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout

TIP: GEBRUIK SEIZOENSGROENTEN

Veel soorten groenten komen een groot deel van het jaar uit Nederland. Denk aan wortels, prei, witte kool en rode bieten. Andere groente moet van ver komen en wordt per vliegtuig naar Nederland vervoerd. Het vervoeren van die producten kost veel energie. Het telen buiten het seizoen in verwarmde kassen overigens ook. Kies daarom vooral voor seizoensgroenten uit Nederland en andere Europese landen. Bekijk de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal en kies dan klasse A of B. <https://groentefruit.milieucentraal.nl>



...OF GROENTEN UIT DE VRIEZER

Wil je tóch bepaalde groenten buiten het seizoen aanbieden, bijvoorbeeld sperzieboontjes of doperwtjes? Neem ze dan uit de diepvries. Er zijn ook organisaties die zelf hun seizoensgroenten invriezen.





VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES, EI, VEGETARISCH PRODUCT

TOT MAXIMAAL 100 GRAM EN/OF MAXIMAAL 15 GRAM NOTEN,
EN/OF MINIMAAL 60 GRAM PEULVRUCHTEN

Deze producten zijn een belangrijke bron van eiwit in de warme maaltijd. Eiwit is bijvoorbeeld nodig voor de opbouw van de spieren. Naast eiwit leveren deze producten veel goede voedingsstoffen: zo bevat vlees ijzer en vitamine B12, en vis en noten gezonde vetten. Rood vlees en bewerkt vlees verhogen de kans op beroerte, diabetes, darmkanker en longkanker. Dit verband is sterker voor bewerkt vlees dan voor rood vlees. Bewerkt vlees staat daarom niet in de Schijf van Vijf. Het eten van vis (vooral vette vis) verlaagt juist de kans op hartziekten. Ook noten en peulvruchten hebben positieve effecten op de gezondheid. Zorg voor een gevarieerd aanbod van dierlijke en plantaardige producten.

Vis staat in de Schijf van Vijf. Uitzondering is sommige gepaneerde vis, zoals kibbeling, omdat deze visproducten voor minder dan 70% uit vis kunnen bestaan. Onbewerkt vlees dat niet te veel vet bevat staat in de Schijf van Vijf.

Ei staat in de Schijf van Vijf, net als ongezoeten noten en peulvruchten met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram.

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



Niet in de Schijf van Vijf

- Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté
- Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees
- Vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, spare ribs, lamskotelet en lamskarbonade
- Peulvruchten uit blik met toegevoegd suiker of te veel zout
- Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met te veel zout

Vis, peulvruchten, vlees, ei in de Schijf van Vijf

- Vis (vooral vette vis, zoals Atlantische zalm, makreel, haring, heilbot, sardines)
- Schaal- en schelpdieren
- Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen
- Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, varkensschouderkarbonade, hamlap en mager lamsvlees
- Eieren
- Tofu en tempé
- Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met niet te veel zout



TIP

Sommige maaltijdaanbieders maken gebruik van vlees dat al kant-en-klaar wordt aangeleverd via de groothandel. Dit is al gezouten. De hoeveelheid zout in het vlees kun je afhankelijk van de hoeveelheid als één of twee dagkeuzes rekenen (zie Achtergronden Schijf van Vijf).



GEBRUIK VOLKOREN GRAANPRODUCTEN OF AARDAPPELEN

Volkoren graanproducten verlagen de kans op hartziekten. Ze bevatten veel vezels, eiwitten, B-vitamines en ijzer.

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER

Niet in de Schijf van Vijf

- Witte pasta
- Witte rijst
- Witte couscous
- Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder

Graanproducten en aardappelen in de Schijf van Vijf

- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst
- Volkoren bulgur
- Volkoren couscous
- Quinoa
- Aardappel



AANBEVOLEN HOEEVEELHEID

In de maaltijdcriteria is niet opgenomen hoeveel graanproducten of aardappelen de maaltijd moet bevatten. Als handvat kan de aanbevolen hoeveelheid voor mensen van 70 jaar en ouder worden gebruikt:

- Vrouwen: 150 gram volkoren graanproducten (gekookt gewicht) of 3 aardappels (210 gram)
- Mannen: 200 gram volkoren graanproducten (gekookt gewicht) of 4 aardappels (280 gram)



BEREIDEN MET VLOEIBARE MARGARINE, VLOEIBARE BAK- EN BRAADPRODUCTEN, OF OLIE

Als je producten met veel verzadigd vet (zoals roomboter) vervangt door producten met veel onverzadigd vet dan geeft dat minder kans op hart- en vaatziekten. Richtlijn voor de hoeveelheid is 15 gram per maaltijd.

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER

Niet in de Schijf van Vijf

- Harde margarine
- Hard bak- en braadvet
- Hard frituurvet
- Roomboter
- Kokosvet (kokosolie)
- Palmolie

Smeer- en bereidingsvetten in de Schijf van Vijf

- Zachte margarine of halvarine voor op brood
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet
- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie





HET GEBRUIK VAN DAGKEUZES

Een dagkeuze bevat per portie maximaal 75 kcal, 1,7 g verzadigd vet en 0,5 gram zout. Aan een gezonde maaltijd kun je twee dagkeuzes toevoegen. Je kunt twee verschillende dagkeuzes toevoegen, maar bijvoorbeeld ook alleen een saus die niet in de Schijf van Vijf staat. In dat geval mag de hoeveelheid saus maximaal 150 kcal, 3,4 gram verzadigd vet en 1 gram zout bevatten (= 2 dagkeuzes opgeteld).

TIP: SAUS ZONDER DAGKEUZES

Voor het opwarmen van maaltijden heb je een bepaalde hoeveelheid saus nodig. Maak een jus van vloeibare margarine en voeg wat groenten zoals tomaten, courgette of knolselderij toe voor meer volume, zonder dat je daarvoor dagkeuzes hoeft te gebruiken.

Zout toevoegen? 1 gram zout = 2 dagkeuzes!

Voeg je verder geen dagkeuzes toe dan kun je voor een maaltijd een totaal zoutcriterium van 2 gram zout (800 mg natrium) hanteren. We gaan er daarbij van uit dat de ingrediënten van de maaltijd van nature circa 1 gram zout bevatten en je ongeveer 1 gram zout toevoegt (1 gram zout komt overeen met 2 dagkeuzes aan zout).

Zet een eerste stap!

Bevatten je maaltijden nu meer dan 3 gram zout per maaltijd, dan is een verlaging naar 3 gram al een stap in de goede richting.

OVER ZOUT EN ANDERE SMAAKMAKERS

Keukenzout (natriumchloride) komt in veel voedingsmiddelen voor en wordt ook vaak toegevoegd bij het bereiden van de warme maaltijd. Minder natriuminname verlaagt de bloeddruk. Je kunt in plaats van zout ook producten uit de Schijf van Vijf gebruiken om je maaltijd op smaak te brengen, bijvoorbeeld:

- Verse kruiden, zoals basilicum, tijm, peterselie, koriander
- Gedroogde kruiden(mixen) zonder zout
- Ui, knoflook, Spaanse peper
- Azijn, citroensap
- Fruit, zoals gebakken appel, gedroogd fruit
- Noten, pijnboompitten
- Paddenstoelen, zoals champignons
- 30+ kaas
- Magere of halfvolle yoghurt



VOEDSELVEILIGHEID & HYGIËNE

Een hygiënecode is een gids voor bedrijven die met voedsel omgaan, waarin regels staan om de voedselveiligheid en de hygiëne te bewaken. Een bedrijf dat hiermee werkt voldoet aan de wetten van voedselveiligheid. Op deze pagina van de NVWA staan alle hygiëncodes die beschikbaar zijn en waar bedrijven gebruik van kunnen maken: www.nvwa.nl/onderwerpen/hygiencodes-haccp/hygiencodes-per-sector

Veel maaltijden worden door producenten voorgedaard, zodat de consument de maaltijd alleen hoeft op te warmen. Zorg er daarom voor dat producten goed door en door verhit zijn en vlees en vis goed gaar is. Maar verhit niet heter en langer dan strikt noodzakelijk om het verlies aan nutriënten te beperken. Niet te lang verhitten van groente heeft bovendien een positief effect op de smaak(beleving) en herkenbaarheid.



TOETJE ERBIJ?

Magere kwark en magere of halfvolle yoghurt met fruit zijn gezonde keuzes.



MEER INFORMATIE

Schijf van Vijf

Lees alles over eten met de Schijf van Vijf op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Kijk voor de volledige Schijf van Vijf-criteria op www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf

Wil je weten wat de aanbevolen hoeveelheden uit de Schijf van Vijf zijn voor ouderen over de hele dag: vul dan de 'Schijf van Vijf voor jou' in www.voedingscentrum.nl/adh

Blijf op de hoogte

Schrijf je in voor één van onze nieuwsbrieven op www.voedingscentrum.nl/nieuwsbrief

Voor vragen kun je contact opnemen met onze servicedesk voor professionals op telefoonnummer 070 306 88 10 (maandag van 13.00 tot 17.00 uur en donderdag van 10.00 tot 13.00 uur).

www.voedingscentrum.nl