

VSA - Richtlijnen Goede Voeding

Opleiding Voeding, suppletie en acne

Toelichting

In dit document vind je de Richtlijnen Goede Voeding die door de Nederlandse Gezondheidsraad zijn opgesteld. Het zijn richtlijnen, gebaseerd op het Nederlands voedingspatroon. In groen onze aanvullingen. Wees altijd kritisch en luister goed naar de klant.

Veel succes!

VSA - Richtlijnen Goede Voeding

Opleiding Voeding, suppletie en acne

Richtlijnen Goede Voeding:

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen;
- Eet dagelijks ten minste 250 gram groente (*liever 500 gram*) en ten minste 200 gram fruit;
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood (*zuurdesembrood of andere vezelrijke producten*);
- Eet wekelijks peulvruchten;
- Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag;
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt (*of een volwaardige vervanger*);
- Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis (*en vul eventueel aan met suppletie*);
- Drink dagelijks drie koppen (*groene*) thee;
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten;
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën;
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie;
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees;
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken;
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag;
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag;
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt (*of bij een verhoogde behoefte en mogelijke tekorten in de voeding*).

(Gezondheidsraad, 2015)

+ beperkt het aantal eetmomenten (1-4)

+ beperkt consumptie van snoep, koek, gebak en gefrituurd voedsel