

VOEDING OP DE BUURDERIJ



De voeding op de Buurderij voldoet aan de richtlijnen Gezonde Voeding van het Voedingscentrum. Per 1 januari 2018 is er gemiddeld €6,60 beschikbaar per bewoner per dag voor het eten. Dit geldt voor 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten), koffie, thee, ranja en 2 stuks fruit per dag.

Voeding volgens de schijf van 5











De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Kies je verder niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf staan, dan blijf je makkelijker op gewicht en vergroot je de kans op een gezonde oude dag. Bovendien helpt de Schijf van Vijf je om in grote lijnen milieuvriendelijker te eten.

Wat heb je per dag nodig om gezond te eten.











Hoeveel je precies aan eten nodig hebt is afhankelijk van je geslacht, je leeftijd en je lichamelijke activiteiten.

Op [de website van het voedingscentrum](#) kun je zien hoeveel je gemiddeld nodig hebt wanneer je je leeftijd en geslacht invult. Hieronder twee voorbeelden.

Vrouw 22 jaar:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  4-5 bruine / volkoren boterhammen
-  4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees
-  25 gram ongezouten noten
-  2 -3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht

Jongen 17 jaar:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  6-8 bruine / volkoren boterhammen
-  6 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees
-  25 gram ongezouten noten
-  4 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  55 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht

Je ziet dat het verschil vooral zit in aantal boterhammen en opscheplepels aardappelen.

Warme maaltijd

Een warme maaltijd dient te bestaan uit een groente component, een eiwitcomponent en een zetmeel (koolhydraat) component. Vet zit er al vanzelf in, omdat het vlees of de vervanging daarin bereid wordt.

Realiseer je dat het geen restaurant-eten is dus gewoon zoals je thuis ook gewend was te eten.

Eiwitbron

Verdeling over de week van de eiwitbron volgens het voedingscentrum:

In deze groep draait het om afwisseling tussen de dierlijke en plantaardige producten. Steeds meer mensen eten niet elke dag vlees. Je kunt ook heel goed zonder vlees.

Met het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12.

Zet elke week peulvruchten op je menu! Goed voor jezelf en het milieu. Vlees is die dag dan niet meer nodig. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld linzen, kikkererwten en bruine bonen.

1 keer per week vis eten is een echte aanrader. Vooral vette vis zoals makreel, haring, Atlantische zalm, heilbot, bokking, sardines. Lekker op brood, door salade en bij het avondeten.

Eet niet meer dan 500 gram vlees per week (inclusief vleeswaren), waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Rood vlees is al het vlees dat komt van runderen, schapen, geiten en varkens. Eet je veel rood vlees, dan heb je meer kans op darmkanker, beroerte en diabetes type 2 (suikerziekte). Rood vlees belast het milieu ook meer dan wit vlees (kip of ander gevogelte), vis en ei (bron: Voedingscentrum, 2017).

Het liefst geen gepaneerd vlees, of niet te vaak, want bij het bakken zuigt dit vlees enorm veel vet op.

Zo ziet de verdeling er per week ongeveer uit op De Buurderij:

- 2x vlees (varken, rund, geit, schaap)
liever geen gepaneerde varianten;
stoofvlees, gehakt, hamlap, hamburger (zelf maken), keertje speklap mag ook best.
- 2x gevogelte (kip, kalkoen, eend etc.): kip kan filet zijn of pootje
- 1x peulvruchten
- 1x ei of tofu/tempé of noten. Je kunt met tofu en noten goed wokken
- 1x vis (juist ook vette soorten): makreel, zalm, kabeljauw, tonijn, schelvis, panga-filet, tilapia etc.

Koolhydraatbron

Koolhydraten leveren energie, vezels en vitamines. Behalve in de warme maaltijd bevatten het ontbijt en lunch ook koolhydraten. De voorkeur gaat uit naar volkoren producten omdat daar meer vitamines, mineralen en vezels in zitten. Vezels zijn nodig voor een goede stoelgang en vullen de maag zodat er minder snel weer (lekkere) trek ontstaat.

Zo ziet de verdeling er per week ongeveer uit op De Buurderij:

- 3-4 keer per week aardappelen ook een keer zoete aardappelen kan prima
- 1-2x per week volkoren rijst
- 1-2x per week volkoren pasta:
- Quinoa, couscous en bulgur zijn ook zetmeelbronnen maar duurder dus bij uitzondering.

Variaties:

- Bv zondag de aardappelen keer vervangen door gebakken aardappelen of friet, gepofte aardappel, aardappelschotel uit de oven
- Zaterdag bv de pasta vervangen door kop groente of tomatensoep met volkorenpannenkoeken (eiwit en zetmeel) en fruit toe of zelfgemaakte pizza met salade
- De peulvruchten maaltijd kan ook prima een keer peulvruchten soep zijn met soepgroente en een stuk roggebrood of volkorenbrood

Weekmenu

We maken een weekmenu en we eten wat de pot schaft.

Wil iemand het avondeten voor die avond niet eten, dan mag er brood worden gegeten of er wordt gekeken of er nog wat eten over is van de vorige dag.

Iedereen mag ideeën en recepten voor het weekmenu inleveren, deze recepten moeten dan wel binnen het budget passen en volgens de schijf van 5. De recepten kunnen bij de persoon die de weekmenu's maakt ingeleverd worden, zij zal vervolgens kijken of het aan deze eisen voldoet.

Aardappel, rijst en pasta elkaar wisselen elkaar af.

Voor de vegetariërs wordt een portie gemaakt zonder vlees wanneer er vlees op het menu staat.

Diëten

Als een bewoner via een diëtist of een andere instantie een dieetadvies krijgt, dan zorgen wij ervoor dat wij hier aan voldoen. Het weekschema wordt zo aangepast dat de bewoner zoveel mogelijk gewoon mee kan eten met de groep of een eigen maaltijd krijgt die voldoet aan de eisen van het dieet.

Een dieetadvies van de diëtist wordt vaak vergoed via de zorgverzekering. Belangrijk is dan om alle bonnetjes van de speciaal voorgeschreven voedingsmiddelen te bewaren, zodat dit gedeclareerd kan worden.