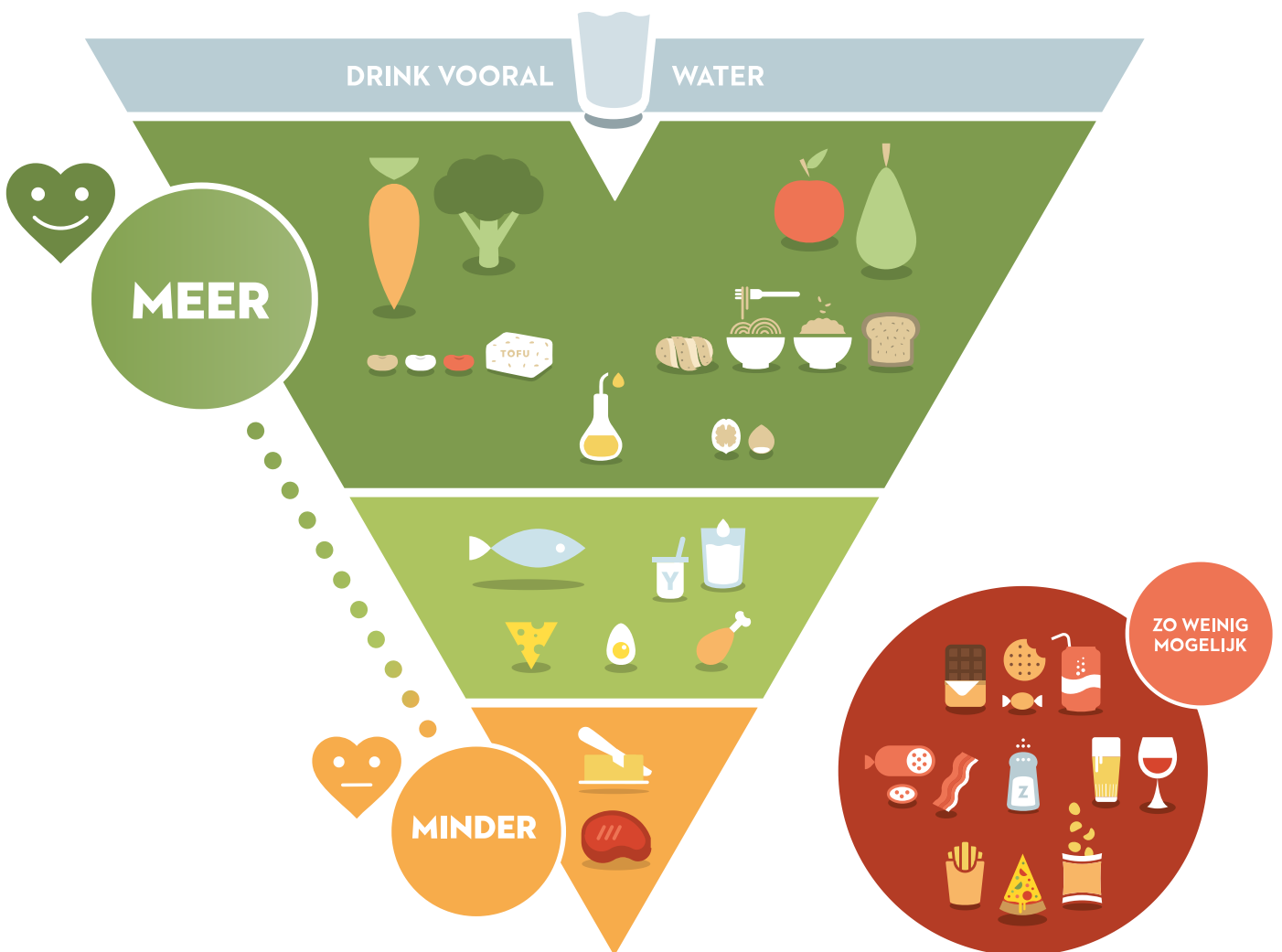


VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond Leven verzamelde wetenschappelijke kennis over gezonde en milieuverantwoorde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter – voor jou in de **voedingsdriehoek**. Eten volgens de voedingsdriehoek is niet alleen **goed voor jezelf, maar ook voor de planeet**.



Voedingscategorieën



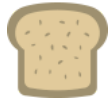
Dranken



Groenten



Fruit



Brood, volkoren graanproducten en aardappelen



Noten en zaden



Peulvruchten



Oliën en vetten



Eieren



Kaas



Melk en alternatieven



Vis



Vlees



Voeding buiten de voedingsdriehoek

Uitgangspunten voedingsdriehoek

Drie uitgangspunten vormen de wetenschappelijke basis voor de voedingsdriehoek:

- > Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding
- > Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën
- > Vermijd voedselverlies en matig je consumptie

LEES MEER →

Tips bij de voedingsdriehoek

Bij de voedingsdriehoek horen tips. Met die tips willen we jou bewustmaken van wat je best eet en hoe je dat kan doen.

LEES MEER

Goed voor jezelf én de planeet!

Gezond en milieuverantwoord eten, daar doe je niet alleen jezelf een plezier mee. Ook onze planeet wordt er blij van. Zo sla je twee vliegen in één klap.

LEES MEER →

De voedingsdriehoek uit de doeken

De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten in die laag op je gezondheid en het milieu.

Helemaal bovenaan staat 'water'. De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie zones. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep.

LEES MEER →

Voor wie?

De doelgroep van de voedingsdriehoek is de algemene bevolking vanaf 1 jaar. De driehoek geeft adviezen voor een grote groep mensen. Voor individuele aanbevelingen is advies op maat door een professional aan te raden, bijvoorbeeld om medische redenen, bij vermageren, bij zwangerschap en borstvoeding, (jonge) kinderen, intens sporten, eetstoornissen, ... Je kan bijvoorbeeld raad vragen aan een [diëtist](#), je huisarts, [Kind en Gezin](#) of bij de [helpdesk van Eetexpert](#).

Aanbevolen hoeveelheden

De Hoge Gezondheidsraad lanceerde midden 2025 een update van zijn aanbevelingen voor voedingsmiddelen. Deze zijn in lijn met de adviezen van de voedingsdriehoek en geven aanbevolen hoeveelheden voor volwassenen voor de inname van verschillende (maar niet alle) voedingsmiddelen.

LEES MEER →

Hoe tot stand gekomen?

Een uitgebreide wetenschappelijke literatuurstudie lag aan de basis van de nieuwe voedingsdriehoek. Verneem hoe dit voorlichtingsmodel tot stand kwam.

LEES MEER →

Evaluatie driehoeken en enquêtes

Hoe goed is de voedingsdriehoek gekend bij burgers en intermediairs? En vinden ze het model en de materialen bruikbaar?

LEES MEER →

Materialen

Alle materialen bij de voedingsdriehoek die je kan downloaden of bestellen vind je op de materialenpagina. Ga er gerust eens aankloppen!

LEES MEER →

Voeding

VOEDINGSDRIEHOEK

- > Fruit
- > Groenten
- > Brood, volkoren graanproducten en aardappelen
- > Eieren
- > Kaas
- > Melk en alternatieven
- > Noten en zaden
- > Oliën en vetten
- > Peulvruchten
- > Vis
- > Vlees
- > Dranken
- > Voeding buiten de voedingsdriehoek

GEZONDE MAALTIJD

- > Ontbijt
- > Middageten
- > Vroege maaltijd
- > Tussendoortje

CIJFERS

- > Wat is een gezond gewicht?
- > Wat eet de gemiddelde Vlaming?
- > Body mass index (BMI)

VOEDINGSSTOFFEN

- > Vetten
- > Koolhydraten
- > Eiwitten
- > Vitaminen
- > Mineralen
- > Cafeïne

DIËTEN

- > Intermittent fasting
- > Ketogeen dieet
- > FODMAP-dieet
- > Andere populaire diëten

BELEID

- > Voedingslabels
- > Kindermarketing
- > Suikertaks en andere prijsstr