



De waarheid over groente en fruit

Groente en fruit hebben een gezonde uitstraling en dat is niet voor niks! Eet je er genoeg van, dan verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2. Groene asperges, paarse aubergine, gele bananen, blauwe bessen: groente en fruit geven onze maaltijden kleur. Elke soort heeft unieke kwaliteiten en smaak. Ze zijn allemaal super. Maar, niet alles wat je hoort of leest over groente en fruit is 'de' waarheid. Hoe weet je nou wat waar is en wat niet? Samen met het Voedingscentrum legt SamenFit de waarheid op tafel:



Als je weinig groente eet, dan neem je gewoon wat meer fruit...

Niet waar. Groente en fruit kunnen elkaar niet vervangen: groente en fruit bevatten verschillende voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Ook zitten er in groente andere hoeveelheden voedingsstoffen dan in fruit. Omdat groente en fruit verschillen in voedingsstoffen adviseren wij om dagelijks zowel **250 gram groenten als 2 porties (200 gram) fruit** te eten. Belangrijk is om ook binnen groenten en fruit te variëren, zo krijg je zo veel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen.



Ik denk dat in groente uit blik of uit de diepvries evenveel vitamines zitten...

Waar. Groente en fruit uit blik of pot en diepvriesgroente bevatten evenveel voedingsstoffen als onbewerkte groente en vers fruit. Maar: aan groente uit blik of de diepvries kan wel zout en/of suiker zijn toegevoegd. Groente à la crème uit een pakje of pot staat niet in de Schijf van Vijf, omdat er meer vet en zout in zit dan in gekookte groente. En: als je fruit uit blik of pot koopt, let er dan op of het fruit 'op siroop' is. Dit betekent dat ze drijven in een mengsel van water en suiker, waardoor ze minder gezond zijn dan vers fruit. Deze varianten staan niet in de Schijf van Vijf.



Je moet een appel schillen vanwege de bestrijdingsmiddelen toch?

Niet waar. Juist het *niet* eten van groente en fruit geeft gezondheidsrisico's. De risico's van de resten van bestrijdingsmiddelen die op fruit worden gevonden zijn verwaarloosbaar klein, als ze al gevonden worden. Bovendien kun je niet alle bestrijdingsmiddelen verwijderen door te schillen, omdat sommige middelen door de schil heen trekken. Ook belangrijk: er zitten goede voedingsstoffen in de schil, zoals vezels, die je weggooit als je je fruit schilt. Was wel je fruit en groente goed, daarmee verwijder je vuil en stof.

- Ontdek hoeveel groente jij eet: - [Hoeveel groente eet jij op een dag?](#)
- Download de 'Groente-deurhanger': - [Groente-deurhanger](#)
- Geef kleur aan je lunch: - [Filmpje: 'Geef kleur aan je lunch'](#)

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed*

Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**