



Gezondheid in promotie in de voedselverdeelorganisatie

Thema voeding

IN SAMENWERKING MET

INHOUDSTAFEL

1. Veilig omgaan met voedsel - vereisten volgens het FAWV	3
2. Aan tafel in 1-2-3 euro	5
3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding	7
a. De voedingsdriehoek	7
b. Eetgedrag	12
c. Communicatie rond voeding	17
d. Budgetvriendelijk winkelen en koken	18
e. Bewaartips	20
4. Aanbod ondersteuning en materialen	21

Alle materialen die beschreven worden in de brochure kan je [hier](#) raadplegen!



1. Veilig omgaan met voedsel - vereisten FAVV

Wil je graag proevertjes aanbieden in je voedselverdeelorganisatie maar weet je niet wat wel/niet mag?

Aan volgende basisvereisten - volgens de voorschriften van het FAVV - moet worden voldaan:
Eerst en vooral heb je minstens **erkenning** nodig. Meer info kan je terugvinden via [deze link](#)



Daarnaast moet rekening gehouden worden met volgende zaken:

- De vrijwilligers moeten **informatie** kunnen voorzien rond de allergenen en ingrediënten die vervat zitten in het proevertje.

Allergenen: personen die overgevoelig zijn voor bepaalde voedingsbestanddelen (allergenen), moeten voldoende worden geïnformeerd over de mogelijke aanwezigheid ervan in voedingsmiddelen. Deze allergenen kan men op het etiket van verpakte producten controleren. Er zijn 14 groepen allergenen die verplicht vermeld moeten worden.



Meer info: [14 wettelijke allergenen](#)

1. Veilig omgaan met voedsel - vereisten FAWV

- Voor koud transport (d.i. koude bereidingen vervoeren van (particuliere) keuken buiten de organisatie) of gebruik van ingrediënten binnen de organisatie voor het aanbieden van koude bereidingen moet rekening gehouden worden met de **koude keten = hygiëne**
- Voor warm transport (d.i. warme bereidingen vervoeren van (particuliere) keuken buiten de organisatie) of gebruik van ingrediënten binnen de organisatie voor het aanbieden van warme bereidingen moet rekening gehouden worden met de **warme keten = hygiëne + warm houden en warm aanbieden van de bereiding**
 - Warme gerechten moeten op een temperatuur boven 65°C gehouden worden.
- Voor het aanbieden van zowel warme als koude bereidingen is **hygiëne** van uitzonderlijk belang. **Poetsplan:**
 - Zorg dat de **omgeving** proper, afwasbaar en aantoonbaar is (d.i. je moet kunnen aantonen dat de ruimte waarin je werkt regelmatig wordt geïnspecteerd).
 - Zorg dat het **materiaal** dat gebruikt wordt voor de bereiding en het materiaal waarin men het eten opeet, proper, afwasbaar en aantoonbaar is (d.i. je moet kunnen aantonen dat het materiaal waarvan je gebruik maakt regelmatig wordt geïnspecteerd).

Meer informatie kan je terugvinden via volgende links:

- [Informatie over de algemene hygiëne en de gepaste servering of bewaring van voeding](#)
- [Informatie over de bewerking en verwerking van groenten en fruit](#)
- [Informatie over de correcte bewaring tijdens transport](#)

2. Aan tafel in 1-2-3 euro



'Aan tafel in 1-2-3 euro' is een actie van stad en OCMW Kortrijk en winkelketen Colruyt.

De basis is een **budget-vriendelijk receptenboekje** van 6 lekkere, gezonde, gemakkelijke en kindvriendelijke recepten, die max. €1, €2 of €3 per persoon kosten op basis van 3 porties.

Aan tafel in 1 - 2 - 3 euro

6 gemakkelijke recepten voor elke dag

Hoe werkt het?

- Kwetsbare gezinnen worden door een sociale organisatie (OCMW, CAW, verscheidene vzw's...) geïnformeerd over dit project en kunnen zich vrijwillig inschrijven.
- Wanneer een gezin zich inschrijft ontvangen zij tweewekelijks een Colruyt-receptenboekje in de brievenbus.
- .Kort samengevat:
 - 6 makkelijke en kindvriendelijke recepten met bijhorende boodschappenlijstjes
 - Evenwichtige, gevarieerde recepten bieden inspiratie voor vlees-, vis- en veggiegerechten
 - Elk recept is goed voor 3 grote porties
 - Elk recept kost per portie gegarandeerd niet meer dan 1, 2, of 3 euro
- Deelnemers worden geregistreerd via de Xtra-kaart. Zo weet het kassasysteem dat het de maximumprijs moet respecteren en kan dit volledig anoniem ten opzichte van het winkelpersoneel of andere klanten. Tot slot wordt er 4 keer per jaar, via de Xtra-kaart, een gratis artikel aangeboden.

Opmerking: ook indien er geen Colruyt in de buurt is kan dit recept gebruikt worden, bv. in lokale winkels waar het merendeel van de gebruikers gaat winkelen.

Meer info:

- [Colruyt: Aan tafel in 1-2-3 euro](#)

2. Aan tafel in 1-2-3 euro



Enchilada met witte boontjes, kaas en komkommerslaatje

Hoofdgerecht

2€

per portie

3 personen

30 min.

Max. 6 € aan de kassa

Uit uw keuken

- 6 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel azijn
- 1 mespunt cayennepeper
- 1/2 koffielepel tijm (gedroogd)
- zwarte peper (molen)
- zout

Ingrediënten

- 200 g slamix
- 1 komkommer
- 1 bosje lente-uitjes
- 100 g geraspte emmentaler
- 6 tortilla's
- 400 g witte bonen (blik)

Materiaal

grote pan

Boodschappenlijstje

Op de volgende pagina's vindt u per recept een lijst met producten die u nodig hebt. U kan dit lijstje afscheuren en meenemen naar de winkel.

Wat zetten we in het boodschappenlijstje?

De hoeveelheid van de volledige verpakking. Als u 300 g pasta nodig hebt, koopt u een verpakking van 500 g. We schrijven dan de verpakking van 500 g op de boodschappenlijst.

Uit uw keuken

Olijfolie, azijn, suiker, boter, bloem, tijm, cayennepeper, peper en zout staan niet in het boodschappenlijstje. Die gebruikt u uit uw eigen keuken. Hebt u ze niet in huis, dan vindt u ze gemakkelijk terug in de winkel met het lijstje hieronder.



- 1,5 L natuurazijn
- 1 L olijfolie
- 250 g ongezoeten melkerijboter
- 1 kg tarwebloem
- 1 kg keukenzout
- 1 kg kristalsuiker
- 100 g witte peper
- 35 g zwarte peper (molen)
- 40 g cayennepeper
- 20 g tijm (gedroogd)

Vooraf (10 min)

- Snij de lente-uitjes in kleine stukjes.
- Snij de ongeschilde komkommer in de lengte in 2. Verwijder de zaadjes in het midden met een lepel. Snij de komkommer in kleine stukjes.
- Spoel de witte bonen onder koud water en laat uitlekken.

Bereiding (20 min)

- 1 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote pan en stook de helft van de lente-uitjes 5 min.
- 2 Voeg de witte bonen, de cayennepeper en de tijm toe. Meng goed en plet met een vork. Kruid met zwarte peper en zout.
- 3 Verdeel de bonenpuree over 3 tortilla's en bestrooi met de geraspte emmentaler. Leg hierop telkens een tweede tortilla en druk lichtjes aan.
- 4 Verhit 1 eetlepel olijfolie in dezelfde pan en bak 1 gevulde tortilla aan beide kanten goudbruin. Haal uit de pan. Voeg eventueel nog een beetje olijfolie toe en bak de andere 2 tortilla's aan beide kanten.
- 5 Meng 3 eetlepels olijfolie met de azijn. Kruid met zwarte peper en zout. Meng de dressing onder de slamix en voeg de stukjes komkommer en de rest van de lente-uitjes toe.

Afwerking

Snij de enchilada's in punten en serveer met het slaatje.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de zaadjes uit de komkommer verwijderen met een lepel
- de tortilla's beleggen
- de dressing maken en mengen met de slamix en komkommer

Nog een restje over?

Ook koud zijn deze enchilada's heerlijk. Neem ze de volgende dag mee als lunch.

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)	
Energie 652 kcal	Vetten 35,9 g
Eiwitten 23,9 g	Koolhydraten 54,9 g

5

Enchilada met witte boontjes, kaas en komkommerslaatje

Recept p. 4-5



- 200 g slamix
- 1 komkommer
- 1 bosje lente-uitjes
- 100 g geraspte emmentaler
- 6 Tortillas Corn 6 nodig
- 400 g witte bonen (blik)

2€

per portie

Max. 6 € aan de kassa

Prijzen geldig van 5/4 t.e.m. 18/4/2017

3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

DE VOEDINGSDRIEHOEK

Voedingsadviezen over gezonde voeding zijn vaak complex en tegenstrijdig. Dat kan verwarrend zijn. De voedingsdriehoek geeft eenvoudig de basisprincipes van gezond eten weer. We eten best vooral voedingsmiddelen uit de donkergroene en lichtgroene zones. Producten uit de rode bol buiten de driehoek beperk je beter zoveel mogelijk.

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

De voedingsdriehoek werd zo eenvoudig mogelijk opgesteld, zodat deze voor iedereen makkelijk te begrijpen is.



3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

DE VOEDINGSDRIEHOEK

Wat eet je het best en hoe doe je dat? Tips bij de voedingsdriehoek:

De voedingsdriehoek wijst je de weg richting een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. Maar hoe begin je er nu aan? Met onze tips kan je meteen aan de slag.



DRINK VOORAL KRAANWATER

WATER IS DE BESTE DORSTLESSER.
KIES KRAANWATER I.P.V. FLESSENWATER

EET MEER FRUIT EN GROENTEN, BIJ VOORKEUR VAN HET SEIZOEN

LAAT JE INSPIREREN DOOR ONZE SEIZOENKALENDER



KIES VAKER VOOR PEULVRUCHTEN, VOLLE GRANEN EN NOTEN

GEEF DE VOORKEUR AAN WEINIG BEWERKTE VARIANTEN

EET MINDER VLEES EN VERKIES GEVOGELTE, VIS EN EIEREN BOVEN ROOD EN BEWERKT VLEES

EET MINDER VAAK VLEES, MATIG JE PORTIE
EN MAAK BETERE KEUZES



EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK **LEGE CALORIEËN**

VERVANG ZE DOOR GEZONDERE VARIANTEN
UIT DE VOEDINGSDRIEHOEK

VERMIJD VOEDSELVERLIES



EET NIET MEER DAN JE LICHAAM NODIG HEEFT

3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

DE VOEDINGSDRIEHOEK



Drink vooral kraanwater

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Kies bewust voor kraanwater in plaats van flessenwater: dat is goedkoper, gezond én beter voor het milieu. Met een herbruikbare drinkfles heb je altijd kraanwater bij de hand! Wil je graag wat variëren? Kies dan voor koffie of thee zonder suiker of voeg een gezond smaakje toe aan je drankje met bijvoorbeeld citroen of munt.

Eet meer groenten en fruit, bij voorkeur van het seizoen

Groenten en fruit leveren tal van gezondheidsvoordelen: zet ze dus dagelijks op het menu en laat je hierbij leiden door het seizoen. Niet alleen zijn seizoensgebonden groenten en fruit net dan op hun lekkerst, hun milieu-impact is ook beperkter. Buiten het seizoen kunnen diepvries-, blik- of bokaalvarianten een milieuverantwoord alternatief zijn. Heb je overschotten van groenten en fruit? Verwerk de restjes in soep, milkshakes en smoothies



Kies vaker voor peulvruchten, volle granen en noten

Peulvruchten, volle granen en noten en zaden zijn gezonde plantaardige eiwitbronnen boordevol gunstige voedingsstoffen. Zeker als je kiest voor de weinig of onbewerkte varianten. Gezond, maar vaak ook een betere keuze voor het milieu.

Bonen, kikkererwten en andere peulvruchten zijn een betaalbaar alternatief voor vlees en hebben een erg lage milieu-impact. Bovendien zijn ze lekker en vaak gemakkelijk te bereiden.

Kies daarnaast ook voor volle granen zoals volkoren brood, bruine rijst en havermout, in plaats van de witte varianten. Neem tot slot dagelijks een handjevol (ongezouten) noten, bijvoorbeeld als tussendoortje of verwerkt in je ontbijt.

Maak een weekmenu en plan één of meerdere veggiedagen in.



3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

DE VOEDINGSDRIEHOEK

Eet minder vlees en verkies gevogelte, vis en eieren boven rood en bewerkt vlees

Minder vaak (rood en bewerkt) vlees eten? Dat is goed voor je gezondheid en portemonnee. Vlees helemaal schrappen is niet nodig. Ga regelmatig voor een dag zonder vlees en laat je inspireren door de voedingsdriehoek om meer plantaardig te eten. En staat er vlees op het menu? Beperk je dan tot één maaltijd met vlees per dag en neem een kleine portie. Voor de warme maaltijd komt een kleine portie ongeveer overeen met de grootte van je handpalm. Gevogelte, vis en eieren krijgen de voorkeur boven rood en bewerkt vlees.



Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën zoals frisdrank, snacks en snoep

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier ... Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Het zijn lege calorieën: deze producten vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Je kan ze beter vervangen door gezondere en minder bewerkte voeding uit de voedingsdriehoek. Ga voor voeding met minder toegevoegde suikers, verzadigde vetten en zout, maar met meer vezels, vitamines en mineralen en andere nuttige stoffen voor je lichaam. Natuurlijk mag je al eens van zo'n extraatje uit de rode bol genieten, maar niet te vaak en kies voor een kleinere portie.



Vermijd voedselverlies

Plan je maaltijden en doe slim boodschappen om voedselverlies tegen te gaan. Zo koop je niet meer voeding dan je nodig hebt of op kan krijgen. Zorg ook voor een betere bewaring van aankopen en restjes voor minder bederf en dus minder voedselverlies. Het beter inschatten van porties tijdens het bereiden en opscheppen helpt ook.

Zijn er toch restjes? Bewaar ze in een afgesloten doos in de koelkast of diepvries voor een volgende keer.



3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

DE VOEDINGSDRIEHOEK



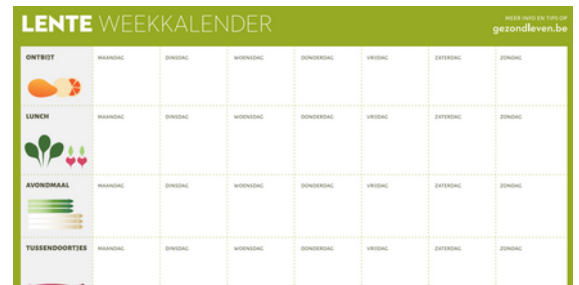
Eet niet meer dan je lichaam nodig heeft

Door een overvloed aan voedsel eten veel mensen - vaak onbewust - meer dan nodig. Plan in de eerste plaats je maaltijden en doe slim boodschappen. Leer daarnaast luisteren naar je honger- en verzadigingsgevoel, geef aandacht aan portiegroottes, vermijd afleiding tijdens het eten, leer omgaan met cravings ... en eet zo niet meer dan je lichaam nodig heeft.

De voedingsdriehoek kan een ideale gespreksstarters zijn om het met je klanten te hebben over hun eetgewoonten, welke voedingsmiddelen uit de voedingsdriehoek ze vaak en minder vaak eten, hoe ze hun eetgedrag kunnen veranderen...

Materialen:

- Fiches bewaartijden (zie presentatie)
- Seizoenskalender (zie presentatie)
- Maaltijdplanner
- Er bestaan een heleboel **ondersteunende materialen** over de voedingsdriehoek, zoals posters, placemats, folders, enzovoort.
- Alle materialen kan je bestellen via het Logo.



Op zoek naar een gezond recept bij de voedingsdriehoek?

Op zekergezond.be vind je een heleboel gezonde, eenvoudige en lekkere recepten. Met de filter 'budgetvriendelijk' vind je daarbovenop nog eens de goedkoopste gerechten.

3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

EETGEDRAG

Ons eetgedrag wordt door allerlei factoren bepaald. Je moet zelf gezonder en milieuverantwoord willen eten, maar daarnaast moet je het ook kunnen en moet het mogelijk (en evident) zijn binnen de context waarin je leeft. Wanneer aan deze drie voorwaarden voldaan is, wordt de kans op gezond en milieuverantwoord eten volgens het Gedragswiel een pak groter.

De factoren die gedrag kunnen bepalen worden overzichtelijk samengevat in het **gedragswiel**:



Hoe we inkopen doen, eten bereiden of bestellen, maaltijden plannen en opeten – kortom, ons eetgedrag – wordt bepaald door allerlei factoren.

- Het Gedragswiel belicht enerzijds **individuele determinanten** van gedrag. Dat zijn de **competenties** (kennis en vaardigheden) die nodig zijn om gezond en milieuverantwoord te eten, en de **drijfveren** om dat ook effectief te gaan doen (of net niet).
- Anderzijds zijn er **niet-individuele, externe invloeden**. Die vinden we aan de bovenkant van het Gedragswiel terug, onder de noemer **context**. Dit verwijst naar de verschillende aspecten van de (voedsel)omgeving. Ook die externe determinanten bepalen mee het eetgedrag.

Samen beïnvloeden deze 3 soorten determinanten het eetgedrag van mensen. Samen, omdat ze niet enkel elk apart een invloed hebben op het gedrag, maar elkaar ook beïnvloeden. Zo zal bijvoorbeeld het kunnen toepassen van een plan om gezonder te eten (cf. competenties) - omdat je dit belangrijk vindt voor jezelf (cf. reflectieve drijfveren) - gemakkelijker zijn in een omgeving (cf. context) waar deze voeding beschikbaar is.

3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

EETGEDRAG - GEDRAGSWIEL: DE CONTEXT

Mensen bepalen hun gedrag niet alleen. Ook de context - meer bepaald: de omgeving waarin we leven - heeft een grote impact op de keuzes die we maken.

Volgens het Gedragswiel zijn er **vier soorten factoren** die ons gedrag kunnen beïnvloeden binnen de context/omgeving:



1. Fysieke aspecten

Uit welke (on)gezonde voedingsmiddelen kan je kiezen op een bepaalde plek? En is de gezonde optie het meest toegankelijk, of net niet? De fysieke aspecten van de voedselomgeving sturen mee ons eetgedrag. **Beschikbaarheid, toegankelijkheid en bereikbaarheid** (zichtbaarheid, prijs, gebruiksgemak,...) van gezonde en milieuverantwoorde voeding beïnvloeden het eetgedrag van mensen in positieve zin.

2. Sociaal culturele-aspecten

Wat we op ons bord scheppen of in onze winkelkar leggen, wordt ook deels gestuurd door onze sociaal-culturele omgeving. We hebben bepaalde eetgewoonten van thuis meegekregen, of ze zitten ingebakken in onze eetcultuur (rituelen, gewoontes, levensstijlen, attitudes...).

3. Economische aspecten

Het prijskaartje van een voedingsmiddel bepaalt mee of we ervoor kiezen. Al helemaal als je het niet breed hebt. Door gezonde voeding goedkoper maken, kan eetgedrag beïnvloed worden.

4. Politieke aspecten

Enkel frisdrank in het weekend, of geen koeken als tussendoortje in de klas: politieke aspecten van de voedselomgeving zijn de regels of afspraken die binnen een bepaalde gemeenschap worden gemaakt rond voeding. En ook die beïnvloeden ons eetgedrag.

3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

EETGEDRAG - GEDRAGSWIEL: COMPETENTIES

Wat is nu precies gezond? Om je eetgedrag te kunnen veranderen, moet je in de eerste plaats weten wat gezonde en milieuverantwoorde voeding is. Je beschikt onder meer over kennis rond (on)gezond eetgedrag, je kan recepten interpreteren en klaarmaken, maar ook kritisch omgaan met reclame voor voedingsmiddelen.

In de vakliteratuur noemen we dat '**voedselvaardigheden**'. Deze worden onderverdeeld in psychosociale en lichamelijke competenties:

- **Psychosociale competenties:**
 - Kennis over gezonde/ongezonde voeding
 - Kritische vaardigheden bv. kritisch omgaan met reclame, interpreteren van voedingsinformatie op een etiket, kwaliteit van voedsel kunnen beoordelen...
 - Reguleren van eetgedrag: het vermogen om je eigen gedrag te reguleren door impulsen te controleren, acties te plannen, ... bv. plannen van een weekmenu, geld en tijd vrijmaken om te eten, boodschappenlijstje samenstellen...
 - Interactieve vaardigheden om om te gaan met sociale beïnvloeding, ongezonde voeding te weigeren...
- **Lichamelijke competenties:** voedingsmiddelen kunnen bereiden, keukenmateriaal kunnen hanteren, recepten kunnen lezen en begrijpen...

EETGEDRAG - GEDRAGSWIEL: DRIJFVEREN

Als we kiezen voor een bepaald voedingsmiddel, dan zitten daar altijd bepaalde **drijfveren** achter. Soms zijn die heel **bewust**. Je kiest bijvoorbeeld volkoren pasta, omdat je weet dat dit gezonder is. Maar er zijn ook heel wat **automatische, impulsieve drijfveren** waar we zelf minder vat op hebben. Denk maar aan de drang naar een stuk chocolade op een emotioneel moment.

- **Reflectieve drijfveren:** sturen je voedingskeuzes op een bewust en rationeel niveau. Je kiest voor een bepaald voedingsmiddel omdat je bijvoorbeeld iets gezond wil eten.
- **Automatische drijfveren:** sturen ons eetgedrag op een onbewust niveau. Je eet dan niet omdat je honger hebt, maar wel vanuit een of andere emotie, of omdat een bepaald eetpatroon een gewoonte is geworden. Bijvoorbeeld: troost zoeken in zoetigheden, uit gewoonte een koekje bij de koffie nemen.

Meer info:

- [Gedragswiel en de determinanten](#)
- [Info over voeding in andere culturen](#)
- [Spreekkaart - praten over cultuurgebonden eetgewoontes](#)
- [Spreekkaart - praten over religieuze eetgewoontes](#)

3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

EETGEDRAG - Maatschappelijk kwetsbare situaties

Uit de Belgische Voedselconsumptiepeiling van 2014-15 bleek dat mensen met een lager opleidingsniveau vaker een BMI boven de 25 hebben (BMI tussen 25 en 30 = overgewicht; BMI hoger dan 30 = obesitas) en er ongezondere eetgewoonten op nahouden. Ze eten minder fruit, meer rund- en varkensvlees en ze drinken vaker elke dag gesuikerde frisdranken. Ook eten ze minder vaak 2 of meer maaltijden per dag samen met hun gezin, terwijl dit voor kinderen net belangrijk is om gezonde eetgewoontes aan te leren.

Waarom eten mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties ongezonder?

Bij mensen in armoede denken we in de eerste plaats aan de evidente drempels die hun toegang tot gezonde voeding versperren, zoals financiële beperkingen en vaak een geringere (voedingsinhoudelijke) voorkennis. Maar er zijn meer drempels. Gezond eten met een beperkt budget is mogelijk, maar het vraagt wat planning, tijd en moeite. Mensen moeten

- tot in de (juiste) winkel(s) geraken;
- de voeding naar huis kunnen vervoeren;
- genoeg plaats hebben om de aangekochte voeding te bewaren. Wie thuis een koele, droge kelder heeft, zal bijvoorbeeld grotere en vaak goedkopere verpakkingen van voedingsmiddelen kunnen kopen;
- de juiste apparaten en materialen hebben om thuis de voeding klaar te kunnen maken;
- voldoende toegang hebben tot water, gas en elektriciteit.

Naast deze materiële drempels kunnen mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie ook belangrijke immateriële drempels ervaren. Ze hebben

- vaak een gebrek aan de juiste vaardigheden;
- moeite om op lange termijn te plannen;
- een tekort aan zelfvertrouwen;
- weinig of geen rolmodellen in hun omgeving;
- het gevoel dat ze weinig vat op hun omgeving hebben.

Meer info over voedselongelijkheid:

- [Voedselongelijkheid](#)

3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

EETGEDRAG - HOE GEZOND ETEN?

Vanuit het gedragswiel kregen we zicht op een aantal factoren die het eetgedrag kunnen bepalen. Door in te spelen op deze factoren kunnen we mensen aansporen om gezonder te eten. Hoe geef je klanten een duwtje in de rug om voor de gezonde keuze te gaan? Er bestaat een waaier aan technieken - enkele voorbeelden:

Nudging: Nudges zijn subtiele duwtjes die, via kleine aanpassingen in de omgeving of in communicatie, ons gedrag richting gezonde keuzes kunnen sturen.

Enkele praktische voorbeelden:

- Het toeleiden tot de gezonde keuze begint bij de winkelinrichting, door gezonde producten een opvallende plaats te geven:
 - De gezonde keuze staat op ooghoogte en is makkelijk bereikbaar. Minder gezonde keuzes plaats je uit het zicht en bereik.
 - De gezonde keuze valt op door een afbeelding, gekleurde tekst of leuke spreuken. Plaats bijvoorbeeld een groen hartje bij gezonde keuzes als groenten en fruit.
 - Een gezonde keuze wordt zo eenvoudig mogelijk gemaakt. Bijvoorbeeld voetstapjes naar gratis water, gezonde producten.
 - Laat je klanten bij de voedselbedeling eerst hun keuze maken uit de gezonde producten om hen vervolgens te laten verder kiezen uit ongezondere producten.
- Kennis en vaardigheden van de klanten versterken:
 - Biedt kraanwater gratis aan en geef het goede voorbeeld door dit zelf te drinken.
 - Bieden jullie koffie of thee aan? Vermijd dat je klanten die te zoet maken. Dit kan je doen door suiker(klontjes) en andere zoetmakers uit het zicht te zetten.
 - Geef laagdrempelig en onopvallend advies door bv. de (gezondheids)voordelen van een voedingsmiddel of gerecht dat de klanten zelf kozen te belichten.
 - Geef informatie over gezonde voeding:
 - Proevertjes aanbieden van gezonde en minder gekende producten.
 - Inspireer met gezonde recepten aan de hand van receptenfiches
 - Verwijs jullie klanten door naar andere organisaties die hen het zelf vaker koken kunnen vergemakkelijken. Denk aan kringwinkels of tweedehandswinkels voor kookapparaten.

Materiaal:

- Wil je graag gebruik maken van **nudgingmaterialen** zoals affiches en hartjes. Neem contact op met het Logo.



3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

COMMUNICATIE ROND VOEDING

Probeer met een zo open mogelijke houding te ontdekken wat je klanten interesseert. Stel vragen zoals: Welke gerechten vinden ze lekker? Wat maken ze thuis zelf klaar? Waar doen ze hun boodschappen? Door zulke vragen te stellen help je je klanten op weg naar een betaalbare en gezonde maaltijd die ze zelf lekker vinden.

Enkele tips bij het communiceren rond voeding in het algemeen:

1. Focus op gezondheid (focus niet op gewichtsverlies)
2. Zorg voor boodschappen die bijdragen tot een positief lichaamsbeeld
3. Focus op eetcompetenties
4. Gebruik geen kwantificeerbare details zoals maten, gewichtsgegevens, BMI, aantal uren lichaamsbeweging, kcal
5. Communiceer over de link tussen gezondheid en gezonde levensstijl
6. Omschrijf boodschappen positief (wat mag wel, wat zijn voordelen)
7. Gebruik neutrale taal (vermijd woorden zoals goed, slecht, gezond, ongezond, zondigen,...)
8. Koppel bewegen los van gewichtsverlies

Meer info:

- [Communiceren rond eten en gewicht](#)
- [Advies bij klanten met een migratieachtergrond of een andere \(etnisch-\) culturele achtergrond](#)



3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

BUDGETVRIENDELIJK WINKELEN & KOKEN

Hieronder vind je enkele algemene tips voor jullie klanten om budgetvriendelijk en gezond te winkelen en te koken. De tips kunnen hen helpen om voor minder centen gezonde keuzes te maken in het reguliere winkelaanbod. We hebben tips voor vóór, tijdens en na het winkelen.

Tips voor het winkelen:

- Maak een **weekmenu** op.
- Maak een **boodschappenlijstje** (met hoeveelheden) op basis van je weekmenu en vul aan met wat je nodig hebt. Wat zet je op je boodschappenlijstje?
 - Drink **kraanwater** in plaats van flessenwater
 - Koop **seizoensgroenten en -fruit**
 - **Diepvries-, bokaal- of blikgroenten en -fruit** zijn een goed alternatief voor verse. Ze zijn vaak goedkoper maar minstens even gezond.
 - Koop geen voorgesneden groenten. Deze zijn vaak duurder.
 - **Vis in blik of uit de diepvries** is vaak goedkoper dan verse vis en even gezond.
 - **Eieren** bewaren lang, zijn budgetvriendelijk en veelzijdig
 - **Bruin of volkoren brood** is gezonder
 - Koop **niet veel vlees**. Vlees is vaak het duurste van het menu. Vlees kan je vervangen door eieren, tofu, peulvruchten...
 - **Peulvruchten** (bonen, linzen...) in blik zijn voedzaam, snel klaar en goedkoop. Je kan er zelf beleg mee maken voor op je boterham.
 - Kies voor '**huismerken**'
 - Koop niet te vaak kant- en klare voorverpakte producten
- Bekijk de **aanbiedingen** in promobladen, maar wees voorzichtig met superpromo's. Sommige lijken interessant maar zijn grote porties die je niet verwerkt krijgt. Koop dus enkel wat je kan opeten en/of bewaren.
- Verse groenten en fruit kunnen goedkoper zijn op de **wekelijkste markt** of in een plaatselijke **buurtsupermarkt**.



3. Tips & tricks gezonde en betaalbare voeding

BUDGETVRIENDELIJK WINKELEN & KOKEN

Tips tijdens het winkelen:

- Kijk op de **onderste en/of hoogste rekken** in de winkel. Vaak zijn producten op ooghoogte de duurste.
- Kies voor '**huismerken**'. Die zijn soms tot 3 maal goedkoper dan merkproducten!
- Vergelijk producten op basis van hun **prijs per kg/liter**. Zo kan je de prijs vergelijken van producten met een verschillende portiegrootte.
- Controleer de **houdbaarheidsdatum**.
- Blijf op je hoede voor **superpromo's**. Koop enkel wat je zal kunnen bewaren en opeten/verwerken voor de vervaldatum.
- **Grotere porties** van een product zijn vaak goedkoper, maar koop dit enkel als je weet dat je alles zal kunnen bewaren en opeten/verwerken
- Ga winkelen **net voor de winkel sluit of de markt stopt**. Aan het einde van de dag, vlak voor de winkel sluit, zijn producten als vlees en brood vaak **afgeprijsd**.
- Ga winkelen met een **volle maag**
- Ga winkelen wanneer je dit op het gemak kan doen. Je kan vaak rustiger nadenken zonder (klein)kinderen.



Tips na het winkelen:

- Zet gerechten met verse producten die het **minste lang houdbaar** zijn de eerste dagen na het winkelen op je menu.
- Kook voor **meerdere dagen** tegelijk. Dit bespaart tijd en komt goedkoper uit.
- Gooi restjes niet weg!
 - Vries restjes in om te eten op 'restjesdag'
 - Verwerk restjes in een ander gerecht. Maak bijvoorbeeld soep of broodbeleg van je groenten en smoothies of milkshakes van je fruit.



Meer info:

- [Tips om een gezond weekmenu op te stellen](#)
- [Gezonde in voeding sociale voedselvoorzieningen](#)
- [Gezonde recepten Zeker Gezond](#)

4. Aanbod ondersteuning & materiaal

BEWAARTIPS

Weten tot hoe lang je een product daadwerkelijk mag eten, is natuurlijk interessant. Op verpakkingen van voedingsmiddelen vind je twee soorten houdbaarheidsdata terug: 'te gebruiken tot' (TGT) of 'ten minste houdbaar tot' (THT). Er is een belangrijk verschil.

- **'Te gebruiken tot' (TGT)** staat op producten die snel bederven, zoals verse (rauwe) vis, vers (rauw) vlees en bereide schotels. De TGT-aanduiding is de allerlaatste datum waarop je het voedingsmiddel mag consumeren. De TGT-datum geeft aan dat het product tot dan veilig te gebruiken is, daarna kunnen er risico's voor de gezondheid optreden. Is het voedingsmiddel over de TGT-datum, geopend of ongeopend, gooi het dan meteen weg. Heb je een product dat bijna bederft maar kan je het niet meer opeten vóór de TGT-datum? Steek het dan in de diepvries en ontdooi en verwerk het wanneer je wel tijd hebt.
- Bij producten met een **'ten minste houdbaar tot'-datum (THT)** ligt het anders. De THT-datum is een kwaliteitsgarantie, het is een datum van minimale houdbaarheid. Als het product over die datum is, betekent dit niet noodzakelijk dat het niet meer veilig is om het te eten. Het betekent wel dat de kwaliteit minder kan zijn. Dat merk je o.a. aan de kleur, geur en smaak. Voorbeelden van producten met THT-datum zijn melk, sinaasappelsap, pasta, rijst en ingeblikte groente.

Materialen:

- De fiches met bewaartips groenten en fruit geven je meer informatie over de bewaartijden bij enkele vaak voorkomende groenten en fruitsoorten. Vraag ernaar bij het Logo.

Meer info:

- Meer info over houdbaarheidsdata vind je bij het [Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen \(FAVV\)](#).
- Ook het [Nederlandse Voedingscentrum](#) biedt nuttige en toegankelijke informatie over houdbaarheidsdata.
- [Houdbaarheidsdatum, ontdooien en kettingkoken](#)

4. Aanbod ondersteuning & materiaal

ONDERSTEUNING

Naast deze infosessie willen we jullie ook graag ondersteuning bieden op maat. Meer info kan je vinden in het bijgevoegde document 'voorstel - menukaart'.

Enkele mogelijke vormen van ondersteuning zijn de volgende:

- Proevertjes gecombineerd met laagdrempelige info rond gezonde voeding aanbieden
- Vorming 'de winkeloefening'
- Kookworkshop rond budgetvriendelijk en gezond koken
- Andere: ondersteuning in lopende projecten & aanbieden materialen

OVERZICHT MATERIALEN

Klik op de materialen om deze te bekijken/bestellen. Een uitgebreider overzicht van de materialen kan je terugvinden in het bijgevoegde document 'voorstel - menukaart' of in de presentatie van de infosessie. Wil je graag materiaal bestellen? Dat kan via de webshop van Gezond Leven of contacteer het Logo.

Voedingsdriehoek:

- [Alle materialen voedingsdriehoek](#)
- [Affiche voedingsdriehoek](#)
- [Affiche gezond eten doe je zo](#)
- Placemat [volwassenen](#) + [kinderen](#)
- [Folder](#)
- [Steekkaart voor professionals](#)
- [Postkaartje](#)
- [Banner \(te ontlenen\)](#)

Recepten

- [Fiches groenten en peulvruchten](#)
- [Project Colruyt 'Aan tafel in 1-2-3 euro'](#)
- [Recepten Zeker gezond](#)

Maaltijdplanning:

- [Seizoenskalender](#)
- [Fiches bewaartijden](#)
- [Boodschappenlijstje](#)
- [Gezonde maaltijd samenstellen](#)

Gezond opvoeden:

- [Proefpas voor proefkampioen](#)

Nudging:

- [Affiche nudging suiker dranken](#)
- [Affiche nudging suiker tussendoortjes](#)
- [Nudgingpakket](#)

Budgettips:

- [Website logo](#)

Andere:

- [Bedrukte tassen](#)

BRONNEN

- Vlaams Instituut Gezond Leven
- NICE Voedingsinformatiecentrum
- Colruyt 'Aan tafel in 1-2-3 euro'
- Eetexpert

INFO & CONTACT



logo@logoleieland.be



www.logoleieland.be



056/44.07.94

