



Hoe werken onze scholen aan gezonde voeding?

Om de 4 jaar brengt het Vlaams Instituut Gezond Leven het preventieve gezondheidsbeleid in de Vlaamse scholen in kaart. Uit de laatste grootschalige bevraging van 2019 kwamen enkele belangrijke werkpunten naar voor.

Voedingseducatie blijft de meest gehanteerde strategie binnen het voedingsbeleid. Dat bleek ook al uit de vorige bevestigingen. In alle basisscholen en in bijna alle secundaire scholen (98%) komt gezonde voeding in de les aan bod. De aandacht voor het voedingsaanbod (een omgevingsinterventie) is in vergelijking met 2015 toegenomen in zowel basisscholen als secundaire scholen.

Nagenoeg alle scholen (98%) bieden dagelijks water aan. Basisscholen voorzien geen frisdranken meer met toegevoegde suiker; 13% van de secundaire scholen doet dat nog wel dagelijks; in 2015 was dat nog 66%. Het uitdoofbeleid wordt dus goed gevolgd. Het aanmoedigingsbeleid om ongezoete melk of calciumverrijkte sojadrink aan te bieden kent minder succes. Maar ongeveer de helft van de basisscholen en slechts 13% van de secundaire scholen bieden ze aan. In 2015 gold dit nog voor 16% van de secundaire scholen. Ook het aanbod aan melkproducten zoals yoghurt natuur als tussendoortje is nog zeer beperkt. Slechts 5% van de basisscholen en 7% van de secundaire scholen voorzien dit in hun dagelijkse aanbod.

De gewoonte om groenten en fruit te voorzien als tussendoortje moet ook nog verder worden versterkt. Van de basisscholen biedt slechts 9% dagelijks vers fruit en 16% verse groenten aan als tussendoortje. Van de secundaire scholen gaat het respectievelijk om 27% en 28%. Secundaire scholen scoren op dat vlak dus beter dan basisscholen, maar beide kunnen nog beter. Koeken met chocolade en zoute snacks zijn volledig verdwenen uit het tussendoortjesaanbod in basisscholen, maar zijn nog wel in respectievelijk 22% en 5% van de secundaire scholen te verkrijgen.

 Meer lezen: NICE-dossier Onderwijs
> [Gezondheidsbeleid Vlaamse scholen in kaart gebracht](#)


 Oog voor lekkers: fruit, groenten en melk op school



Eiwit of eigeel?

Zowel het wit van ei als de eidooier hebben hun kwaliteiten. Ze zijn beide rijk aan hoogwaardige eiwitten en een goede bron van de vitaminen B2 en B12. Een ei bevat zo'n 8 g eiwitten, ongeveer gelijk verdeeld over het wit van ei en het eigeel.

Wit van ei is vrij van cholesterol en vet. Het eigeel bevat ongeveer 200 mg cholesterol en zo'n 7 g vet. De eidooier brengt ook vetoplosbare vitaminen A en D en veel meer foliumzuur, ijzer, zink en selenium aan. Wie alleen maar het wit van ei neemt, loopt dus nuttige voedingsstoffen in het eigeel mis. Daarnaast bevorderen de vetten in de eidooier de biobeschikbaarheid van vetoplosbare carotenoiden zoals luteïne en zeaxanthine. In een gezonde, gevarieerde voeding is er ruimte voor zo'n 6 eieren per week.

 Meer info: www.nice-info.be/voedingsmiddelen/eieren



UPGRADE NICE-to-know folders

De NICE-to-know-folders helpen voedingsvoorlichters en gezondheidswerkers om cliënten/patiënten te sensibiliseren voor een gezonde eet- en leefstijl. De 16-delige reeks brengt beknopte en hapklare informatie, praktische tips en tricks rond diverse voedings-thema's: per levensfase, per maaltijd, om gezonder te kiezen en te koken en over hart-, lijn- en botvriendelijk eten. Alle info wordt geserveerd met inspiratie voor lekkere en gezonde recepten. Deze reeks folders is gerealiseerd in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven. Ze zijn gratis te bestellen en te downloaden.

NICE volgt de voedingsaanbevelingen op de voet en houdt al haar informatie up-to-date. Ook die in haar folders. De drie onderstaande NICE-to-knowfolders werden recent herzien en de recepten kregen een moderne upgrade. De overige folders binnen deze reeks zijn nog actueel maar worden in de loop van 2021 en 2022 geüpgraded. Hou de NICE-nieuwsbrief in het oog en volg onze socialemediakanalen via @NICEvoeding. Zo blijf je op de hoogte van elke upgrade.

[Een deugddoende middagbreak](#)

[Gezond kiezen](#)

[Gezond eten hoeft niet duur te zijn](#)



Lekkere voeding, ook bij slikproblemen

Neurologische aandoeningen zoals Parkinson en Alzheimer gaan vaak gepaard met slikstoornissen en geur- en smaakverlies. De consistentie van de voeding aanpassen helpt bij slikproblemen. De uitdaging bestaat erin om deze aangepaste voeding ook lekker en smakelijk te maken.

Vast voedsel zachter of vloeibaar maken en vloeistoffen indikken voorkomt bij bepaalde neurologische stoornissen problemen bij het eten. Patiënten vinden zo'n aangepaste voeding echter vaak minder lekker omdat sommige klinische indikkingsmiddelen de smaak- en de aroma-intensiteit verminderen. Recent onderzoek heeft aangetoond dat het gebruik van zetmeelgebaseerde verdikkingsmiddelen, zoals aardappelzetmeel, de smaak- en aroma-intensiteit kan verbeteren.

Verlies aan geur- en smaakperceptie kan de voedselinname verder beperken. In een aangepaste voeding worden daarom meer kruiden en specerijen met sterke en herkenbare geuren gebruikt. Uit geurtesten bleek bijvoorbeeld dat Parkinsonpatiënten de zwavelgeurstoffen in ui en vooral in knoflook nog goed kunnen ruiken. Knoflook is daarom een goede basis voor de ontwikkeling van aromaboosters die de appreciatie van een aangepaste voeding bij deze patiënten kan verhogen.

[Meer over het onderzoek: The potential role of a customized diet as an adjuvant therapy in Parkinson's disease - F. Baert, KU Leuven, Faculteit Geneeskunde 2021](#)

[Meer lezen: Expert aan het woord - Voeding en dysfagie](#)