



### **Lancet Series Voeding bij adolescenten**

Het tijdschrift 'The Lancet' focust in drie publicaties op de voedingsstatus van adolescenten en suggereert om wereldwijd meer in te zetten op voedingsinterventies in samenspraak met deze leeftijdsgroep.

Adolescenten groeien vandaag op in een bijzondere (voedsel)omgeving. Er gebeurt veel rondom hen: de klimaatverandering, de COVID-pandemie, de groeiende socio-economische ongelijkheid, voedselonzeekerheid en het voedselsysteem dat onder druk staat. Het heeft een (in)directe impact op hun voedingsstatus. Het aantal adolescenten met over- en ondervoeding neemt wereldwijd toe. Dat kan grote gevolgen hebben voor hun groei en algehele ontwikkeling. De adolescentie en zeker de periode kort bij de aanvang van de puberteit is een gevoelige periode waarin het lichaam, gedrag en normen nog erg 'kneedbaar' zijn. Dat scheidt naast risico's echter ook opportuniteiten. Adolescenten staan immers open voor verandering en exploratie. We moeten hier op de juiste manier op inspelen om hun (voedings)gedrag in de juiste richting te sturen. De voedselkeuze van adolescenten is complex en sterk afhankelijk van de sociale, culturele en fysieke voedselomgeving waarin ze opgroeien. Hierover is meer onderzoek nodig om meer effectieve interventieprogramma's op te zetten waarin ook de jongeren zelf een rol spelen.

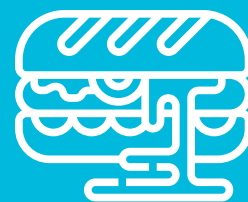
[thelancet.com/series/adolescent-nutrition](https://www.thelancet.com/series/adolescent-nutrition)

[nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-adolescenten](https://nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-adolescenten)

### **Global Nutrition Report**

Het voorbije decennium ging het voedingspatroon van de wereldbevolking er globaal nauwelijks op vooruit. Uit het '2021 Global Nutrition Report' blijkt dat bijna de helft van de mensen op aarde te weinig of te veel eet en daardoor aan een voedingsgerelateerde aandoening, zoals onder- of overgewicht en diabetes, lijdt. Met de actuele evolutie zullen de WHO-doelstellingen voor een gezondere voeding in 2025 niet worden gehaald. Toch zijn de samenstellers van het rapport hoopvol dat met de juiste acties en meer financiële middelen een gezondere en meer duurzame voeding haalbaar is. Nooit eerder was er immers meer kennis en meer data beschikbaar om evidence-based te handelen.

[globalnutritionreport.org](https://globalnutritionreport.org)

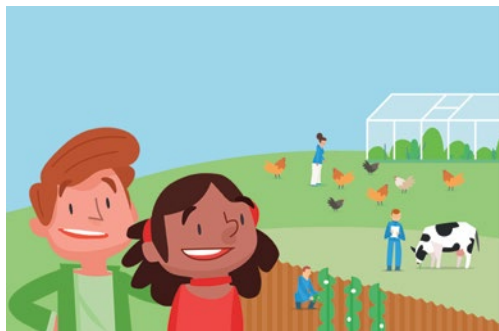


### **Broodje smos**

De samenstelling van het klassieke Vlaamse 'broodje smos' kan beter. Een half wit stokbrood belegd met kaas én hesp én ei, veel mayonaise en weinig groenten is niet in balans volgens de voedingsdriehoek. De grootte van een klassieke smos illustreert ook hoe onze 'normale porties' steeds groter lijken te worden. Zo'n 'smos' als lunch levert al snel 820 kcal.

Met een volkorenbroodje, één soort beleg (kaas of hesp of ei), een mespunt mayonaise en zo'n 100 g groenten (bv. een handvol sla én geraspte wortelen én schijfjes komkommer én tomaat) maak je hem even lekker en gezonder. Overlaad het broodje niet met beleg, tenzij het groenten zijn!

[Meer info:  
nice-info.be/recepten/  
recepten-voor-jongeren/  
een-smoske](https://nice-info.be/recepten/recepten-voor-jongeren/een-smoske)



## Nieuw materiaal Wat komt er op je bord?

Met de digitale tool 'Wat komt er op je bord?' leren kinderen op een creatieve en interactieve manier meer over de herkomst van hun dagelijkse voeding. Deze gratis tool van het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) startte met materiaal voor leerlingen van de derde graad van het lager onderwijs en werd uitgebreid met nieuw materiaal op maat van leerlingen van de tweede graad.

Twee digitale figuurtjes nemen de leerlingen mee op hun ontdekkingstocht doorheen de producten van bij ons. Als opwarmer mogen de kinderen zelf een dagmenu samenstellen. Door middel van bijvragen leren ze meer over wat ze eten, bijvoorbeeld dat de appel bij ons wordt geteeld maar de sinaasappel niet en dat yoghurt en kaas van melk worden gemaakt. Daarna gaan de leerlingen van de derde graad digitaal winkelen. De leerlingen van de tweede graad stellen virtueel een gerecht samen. Zo leren ze kiezen voor producten van bij ons en van het seizoen.

[watkomteropjebord.be](http://watkomteropjebord.be)

Meer lesmateriaal over gezonde en duurzame voeding: [klascement.net/gezonde-duurzamevoeding](http://klascement.net/gezonde-duurzamevoeding)



## Hoe kookt de Vlaming?

In mei 2021 werd een onderzoek uitgevoerd naar het kookgedrag van 500 Vlamingen tussen 18 en 64 jaar oud, die verantwoordelijk zijn voor de bereiding van de maaltijden thuis. Wij schotelen enkele cijfers voor.

Ongeveer driekwart (73%) van de online bevroegde Vlamingen kookt minstens 5 keer per week zelf.

De bevroegden spenderen gemiddeld 37 minuten aan koken. Ouderen en zij die een gezin hebben met kinderen staan doorgaans langer in de keuken dan jongeren, alleenstaanden en zij die een gezin hebben zonder kinderen. Twee op drie van de ondervraagden geven aan dat ze het fijn vinden om te koken. Ongeveer de helft experimenteert ook graag in de keuken. Voor 34% moet koken vooral snel en makkelijk zijn, voor 40% moet het vooral lekker en kwalitatief zijn. Voor 36% moet het eten in de eerste plaats gezond zijn, terwijl het voor 34% in de eerste plaats lekker moet zijn. Dat betekent niet dat maar 36% belang hecht aan gezond eten. Ongeveer 60% let toch min of meer op de voedingswaarde van de aangekochte ingrediënten.

De helft van de ondervraagden kookt 5 tot 7 keer per week met groenten en 40% doet dat maar 2 tot 4 keer per week. Groenten kunnen natuurlijk ook op andere momenten van de dag worden genomen, bijvoorbeeld als tussendoortje. 56% van de bevroegden eet dagelijks groenten, 23% doet dit 4 tot 5 keer per week, 13% 2 tot 3 keer per week en 9% minder vaak. Het internationale jaar van groenten en fruit loopt dan misschien wel op zijn eind maar het blijft belangrijk om mensen te blijven stimuleren om voldoende groenten te eten en hen te inspireren om elke dag met groenten te koken.

[nice-info.be/nutrinews/inspelen-op-groente-en-fruitrends](http://nice-info.be/nutrinews/inspelen-op-groente-en-fruitrends)

[nice-info.be/nutrinews/tijd-een-veelzijdig-ingrediënt](http://nice-info.be/nutrinews/tijd-een-veelzijdig-ingrediënt)

Bron: VLAM-tracking 2021 (iVox) – meer info: [www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank](http://www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank)