



Nieuwe editie NUBEL-tabel

Evenwichtig eten betekent de juiste keuzes maken. Een tabel met betrouwbare gegevens over de nutriënten in de beschikbare voedingsmiddelen kan helpen. Nubel vzw brengt met de 6de editie een herziene versie uit van de Belgische voedingsmiddelentabel.

De 6de editie geeft de voedingswaarde van 1400 producten die beschikbaar zijn op de Belgische markt. De gegevens zijn mediaanwaarden berekend op basis van de gegroepeerde data van een set vergelijkbare producten. De producten zijn ingedeeld in rubrieken. Er is extra aandacht besteed aan onder meer soepen, bereide gerechten, vegetarische producten en soja-producten. Er is ook een nieuwe categorie typisch Belgische hoeveproducten toegevoegd.

De Belgische voedingsmiddelentabel in boekvorm bevat tevens een lijst met standaardmaten voor courante voedingsmiddelen. Op die manier kan de gebruiker zonder weegschaal nagaan hoeveel bijvoorbeeld een appel of een sneetje van een groot rond of een klein vierkant brood weegt en op een snelle en eenvoudige manier de voedingswaarde van zijn voeding berekenen.

 Meer info en bestellen: www.nubel.com

VIGeZ wordt Gezond Leven

Het voormalige Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) vaart onder een nieuwe naam: Vlaams Instituut Gezond Leven, afgekort Gezond Leven.

VIGeZ bood gezondheidsprofessionals en beleidsmakers ondersteuning rond verschillende leefstijlthema's. Gezond Leven richt zich voortaan ook rechtstreeks tot het brede publiek. Het wil duidelijkheid scheppen in de chaos van aanbevelingen die gezond leven promoten en nagaan hoe omgeving en gedrag kunnen worden aangepast met het oog op gezonder leven.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven lanceert de nieuwe voedingsdriehoek en de nieuwe bewegingsdriehoek met duidelijke en haalbare gezondheidsboodschappen voor het brede publiek. U leest er meer over in deze Nutrinenews.

 www.gezondleven.be

Vegetarisch is gezond?

Vegetarisch eten is niet per definitie gezond. Een ongezonde voeding zonder vlees, vis, ei of zuivel en veel snacks, suiker en zout blijft ongezond. Gezond eten betekent in de eerste plaats voldoende groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten en noten eten. Daarnaast is er ook plaats voor dierlijke producten in de juiste hoeveelheid. Ze uit de voeding schrappen en niet adequaat vervangen vergroot de kans op voedingstekorten, vooral van ijzer, zink, calcium, vitamine B12 en belangrijke omega 3-vetzuren. Met name jonge kinderen, adolescenten en ouderen zijn kwetsbaar voor voedingstekorten. Gezond vegetarisch eten vergt doordachte voedingsaanpassingen.

 www.nice-info.be



Oog voor Lekkers

Vlaamse kinderen nemen nog te weinig fruit, groenten en melk of melkproducten. Projecten zoals Tutti Frutti (Fruit op school) en Melk op school hebben in het verleden aangetoond dat ze kunnen bijdragen tot een gezonder eetpatroon. De Vlaamse en de Europese overheid willen met steun van de fruit-, groente- en zuivelsector kinderen ook de volgende schooljaren stimuleren om te kiezen voor gezonde tussendoortjes zoals fruit, groenten en melk. De bestaande subsidie-regelingen werden samengevoegd en in een eigentijds jasje gestoken onder de slogan "Oog voor Lekkers". Slurp en Slice zijn de mascottes van de campagne.

Scholen uit het basisonderwijs (kleuter en lager, inclusief buitengewoon lager onderwijs) en scholen uit het buitengewoon secundair onderwijs kunnen subsidies aanvragen voor fruit en groenten of voor melk of voor beide groepen producten. Eén portie groente/fruit en/of één portie melk per leerling per week wordt gedurende 10 weken volledig terugbetaald. Het project wil extra inzetten op meer kwetsbare doelgroepen. Voor hen zijn er subsidies voor een periode van 20 weken.

 www.oogvoorlekkers.be



Het land van Calcimus Educatief spel vernieuwd

Koning Calcimus heeft zich een nieuwe look aangemeten maar neemt kinderen even enthousiast mee op ontdekking doorheen zijn land. Hij leert ze op een speelse manier dat gezond eten belangrijk is en vooral niet saai.

De grondige opfrisbeurt van het vertrouwde educatieve spel voor de lagere school vond plaats in het kader van het 'Oog voor Lekkers'-project. 'Oog voor Lekkers' wil niet alleen producten aanbieden maar ook voorzien in educatieve materialen over gezonde voeding om het fruit-, groente- en melkmoment een pedagogische meerwaarde te geven. Het educatieve (spel)project 'Het land van Calcimus' helpt om 'Oog voor Lekkers' verder tastbaar en boeiend in de klas uit te werken.

Scholen krijgen de spelkoffer gratis gedurende 2 weken ter beschikking. In de loop van de volgende maanden wordt ook nieuw lesmateriaal ontwikkeld aansluitend bij de nieuwe voedingsdriehoek.

 www.calcimus.be