



FOCUS OP 'FOOD LITERACY' OF VOEDSELVAARDIGHEID

L. Jenné

Consultant shiftN

Een appel kiezen is niet zo simpel als het lijkt. Is het de appel met de hoogste voedingswaarde? Hou je rekening met de rijkdom aan vezels? Of kies je de zoetste of de sappigste appel? Is het een lokale appel of werd hij ingevoerd? Welke impact heeft je keuze op de lokale economie of op de klimaatverandering? **Deze vragen vormen de kern van 'food literacy' of vrij vertaald 'voedselvaardigheid.'**



BEKNOPT

- 'Food literacy' of voedselvaardigheid kan beschouwd worden als een specifieke vorm van 'health literacy'. Health literacy gaat erover dat mensen de kennis, de motivatie en de vaardigheden hebben om de juiste informatie rond gezondheid te vinden en deze informatie te begrijpen, te evalueren en toe te passen. Bij 'food literacy' gaat het over informatie rond gezonde voeding.
- 'Food literacy' draagt bij tot een gezonder eetgedrag. Mensen die voedselvaardig zijn, hebben kennis, vaardigheden en gedragingen die nodig zijn om te plannen wat er gegeten wordt en om voedsel te kiezen en klaar te maken op zo'n manier dat het aan de behoeften voldoet (nutritioneel, veilig, smaak en plezier).
- Er wordt ook steeds vaker op een bredere manier naar 'food literacy' gekeken. Het omvat dan niet alleen de kennis en vaardigheden die een effect hebben op de persoonlijke gezondheid, maar ook die om kritisch na te denken over de impact van voedingskeuzes op ecologische duurzaamheid en sociale gelijkheid.
- In Vlaanderen zijn er tal van initiatieven om de 'food literacy' of voedselvaardigheid van diverse doelgroepen te bevorderen.

'Literacy' of – in het Nederlands – geletterdheid drukt niet alleen het vermogen uit tot lezen en schrijven. Het woord wordt ook vaak voorafgegaan door een term die betrekking heeft op een bepaald vakgebied, bijvoorbeeld computergeletterdheid of financiële geletterdheid. De term geletterdheid verwijst naar het vermogen om kundig te handelen op een bepaald gebied dankzij een breed palet van competenties of vaardigheden.

De term 'health literacy' wordt in het Nederlands vertaald als gezondheidsvaardigheden of gezondheidswijsheid (1). Voor 'food literacy' raakt stilaan de term voedselvaardigheid ingeburgerd. Niet te verwarren met de term voedingsvaardigheden, die vaak wordt gebruikt in de context

van neonatologie en dus niet als synoniem voor 'food literacy'.

'HEALTH LITERACY' OF GEZONDHEIDSVAARDIGHEDEN

Aanvankelijk was er vooral in de Verenigde Staten aandacht bij onderzoekers en beleidsmakers voor gezondheidsvaardigheden. De Europese agenda ter zake kreeg pas een beslissende impuls naar aanleiding van het 'European Health Literacy'-project (HLS-EU) (2009-2012) dat de gezondheidsvaardigheden in acht Europese landen onderzocht (2). Dit vergelijkend onderzoek leidde tot de volgende synthesesdefinitie: *'Gezondheidsvaardigheden houden in dat mensen de kennis, de motivatie en de competenties hebben om de juiste informatie over gezondheid te*

vinden, om deze informatie te begrijpen, te evalueren en toe te passen. Zo kunnen ze in het dagelijkse leven oordelen en beslissen over medische zorgen, preventie van ziekten en gezondheids promotie om langer gezond en kwaliteitsvol te leven'. Naast deze definitie ontwikkelden de onderzoekers ook een geïntegreerd model van gezondheidsvaardigheden (figuur 1). Het model is opgebouwd rond een verticale as (componenten van gezondheidsvaardigheden) en een horizontale as (invloeden op en de impact van gezondheidsvaardigheden). Het model geeft de factoren weer die gezondheidsvaardigheden (stroomopwaarts) beïnvloeden en de gezondheidsuitkomsten die er (stroomafwaarts) van afhangen. De kern van het model bestaat uit vier sleutelcompetenties in relatie tot gezondheidsgerelateerde informatie: 1) het zich verschaffen van toegang (access), 2) het begrijpen (understand), 3) het interpreteren en evalueren (appraise) en 4) het communiceren van en/of het nemen van beslissingen (apply). Deze vier competenties laten mensen toe om te navigeren door drie domeinen van

het gezondheidscontinuüm: 1) zorg verstrekken en ontvangen, 2) de preventie van aandoeningen en 3) gezondheids promotie.

GEZONDHEIDSVAAARDIGHEDEN ALS BELEIDSPRIORITEIT

In een aantal Europese landen en regio's werden gezondheidsvaardigheden tot een beleidsprioriteit verklaard en werden er bijhorende actieplannen ontwikkeld. In Schotland, bijvoorbeeld, werd in 2014 het plan 'Making it easy' gelanceerd. De ambitie was om van Schotland een zorggeletterde maatschappij te maken die iedere burger in staat zou stellen om te leven (en te sterven) op zijn eigen manier en met om het even welke aandoening. Een van de actiepunten uit dat plan betrof het opzetten van een internetplatform – Health Literacy Place – dat toegang bood tot instrumenten en informatie om gezondheidsvaardigheden te versterken. In 2017 werd het 'Making it easy'-plan opgevolgd door het actieplan 'Making it easier'.

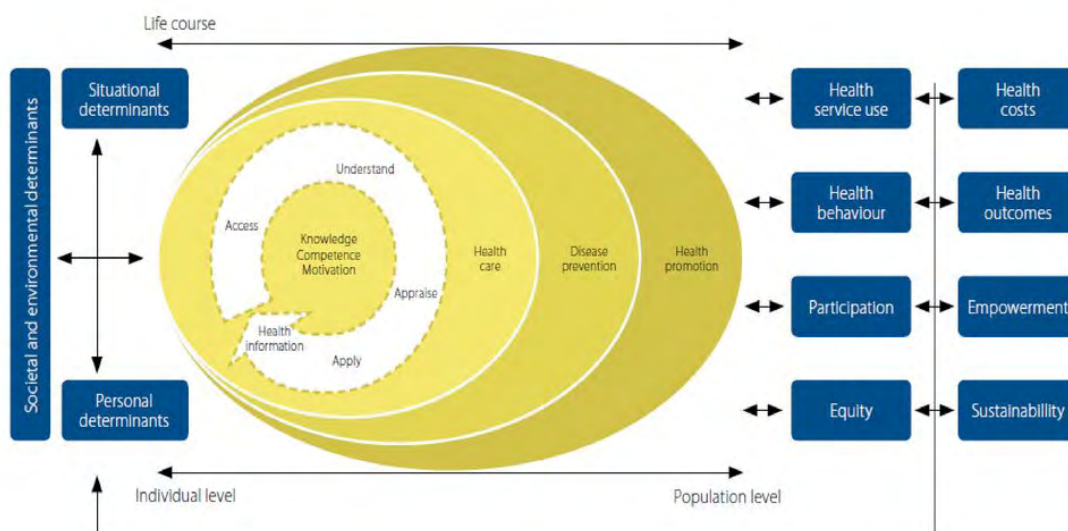
Ons land werd niet bevraagd in het kader van het HLS-EU-project. De aandacht voor het versterken

van gezondheidsvaardigheden neemt echter ook hier toe. Vorig jaar beschreef shiftN in opdracht van het Fonds Dr. Daniël De Coninck, beheerd door de Koning Boudewijnstichting, tien buitenlandse innoverende praktijken die gezondheidsvaardigheden van burgers, patiënten, mantelzorgers en professionelen versterken (1). Deze inzichten worden momenteel gebruikt om initiatieven te steunen die gezondheidsvaardigheden als een beleidshefboom voor volksgezondheid en sociale gelijkheid in de eerstelijnszorg versterken.

'FOOD LITERACY' IN ENGE ZIN

De aandacht voor 'food literacy' of voedselvaardigheid neemt wereldwijd toe. De meest geciteerde definitie is de volgende: 'Food literacy' levert de bouwstenen die individuen, gezinnen, gemeenschappen of landen versterken om de kwaliteit van hun voedselinname te beschermen en in de loop van de tijd aan te houden. Het bestaat uit het samengaan van kennis, vaardigheden en gedragingen die nodig zijn om te plannen wat er gegeten wordt, om voeding te kiezen en klaar te maken op zo'n manier dat aan de behoeften wordt voldaan' (3). Korter gezegd: 'food literacy' levert de instrumenten die nodig zijn voor een gezonde, levenslange relatie met voedsel. In de definitie worden verschillende niveaus betrokken: individu, gezin, gemeenschap en land. Hiermee wil men benadrukken dat omgevingsfactoren en individueel gedrag elkaar onderling beïnvloeden. Deze definitie focust vooral op de competentie om informatie over voeding te vinden, te begrijpen en toe te passen om gezonde voedingskeuzes

FIGUUR 1 - Geïntegreerd model van 'health literacy' (2).



© Sorenson K. et al.; BMC Public Health 2012

'FOOD LITERACY' BEVORDEREN INITIATIEVEN IN VLAANDEREN

De voedingsdriehoek

De gemiddelde Vlaming eet nog te weinig gezond. De voedingsdriehoek en de bijhorende website www.gezondleven.be/voedingsdriehoek willen een antwoord bieden op de nood aan juiste en toegankelijke informatie over gezond eten en leven en elke Vlaming met haalbare en praktische adviezen bewust maken en motiveren om evenwichtiger te eten. Er worden tips gegeven over wat je best eet en hoe je dat kan doen.

De winkeloefening

Tijdens een workshop leren mensen de informatie op het voedingsetiket lezen en gebruiken. De winkeloefeningen zijn een initiatief van Gezond Leven in samenwerking met de Vlaamse Logo's (<https://www.gezondleven.be/opleidingen/workshops-aanbod/winkeloefening-weet-wat-je-eet>).

De lancering van de Nutri-Score in België

Een zeer recent initiatief dat volwassenen en gezinnen als doelpubliek heeft, is de lancering van de Nutri-Score in België. De Nutri-Score is een 'front-of-pack'-label dat aan de hand van een kleurenschaal in combinatie met lettercodes de nutritionele kwaliteit van levensmiddelen weergeeft. Van donkergroen gecombineerd met A (de beste keuze) tot rood gecombineerd met E (te beperken voedingsmiddelen). Het Vlaams Instituut Gezond Leven raadt aan om de Nutri-Score te gebruiken in combinatie met de voedingsdriehoek. De Nutri-Score kan een goede leidraad

zijn om gezonder te kiezen uit het aanbod van bewerkte producten, waaraan suiker, zout en/of vet zijn toegevoegd, en van samengestelde producten zoals kant-en-klare-maaltijden (8).

Diverse schoolprojecten

Uit een indicatorenbevraging uitgevoerd in 2015 blijkt dat nagenoeg elke basisschool en een ruim aantal secundaire scholen in Vlaanderen werken aan een degelijk voedingsbeleid (9). Vooral voedingseducatie is goed uitgebouwd. Voedingseducatie gebeurt in elke basisschool en in 95 % van de secundaire scholen. Het voedingsaanbod is vooral in secundaire scholen nog voor verbetering vatbaar. Op de website www.gezondeschool.be vinden schoolteams heel wat achtergrondinformatie en praktische tools om een goed voedingsbeleid op punt te zetten. Leerkrachten vinden er ook een overzicht van lopende projecten en bruikbare materialen. Met het project 'Oog voor Lekkers' willen de Vlaamse overheid en de Europese Unie op verschillende manieren werken aan gezonde voedingsgewoonten bij kleuters, leerlingen van het lager onderwijs en leerlingen van het buitengewoon lager en secundair onderwijs (10). Scholen kunnen beroep doen op financiële steun om de leerlingen gedurende 10 of 20 weken te laten genieten van een gezond tussendoortje. Dat kan een stuk fruit of groente en/of een glaasje melk zijn. De initiatiefnemers investeren daarnaast ook in educatieve materialen.

Met het educatief pakket 'Lekker Gezond!' kunnen leerkrachten in de klas aan de slag rond diverse voedingsthema's met de voedingsdriehoek als leidraad. Voor de kleuters is er de **Proefkampioen**, materiaal dat de smaakontwikkeling tracht te bevorderen door de kinderen te laten proeven van verschillende soorten groenten en fruit. De **educatieve spelkoffer 'Het land van Calcimus'** is gezondheidseducatie over het belang van een gezonde voeding met voldoende groenten, fruit, melk en melkproducten verpakt in een attractief spel. Andere acties willen kinderen meer inzicht geven in de herkomst van hun voeding. Via een bezoek aan een landbouwbedrijf laten organisaties zoals **Plattelandsklassen vzw** en **Melk4kids** de kinderen kennis maken met de manier waarop onze voeding wordt geproduceerd. Door het aanleggen van **een moestuintje op school** ervaren kinderen welke zorg er nodig is om een zaadje tot een smakelijke groente te laten ontwikkelen. Het project **GoodFood@School** legt naast de aandacht voor een gezond eetpatroon ook de nadruk op een duurzaam voedingsbeleid en heeft als doelstelling het invoeren van een duurzaam voedingsbeleid in alle Vlaamse scholen tegen 2021 (11).

te maken. 'Food literacy' kan zo begrepen worden als een specifieke vorm van 'health literacy' die de gezondheid op verschillende manieren beïnvloedt. Het heeft een impact op voedselveiligheid, betere voedingskeuzes en gezond eetgedrag (4).

BOUWSTENEN VAN 'FOOD LITERACY'

'Food literacy' of voedselvaardigheid omvat verschillende componenten. Deze componenten zijn niet bij iedereen de hele tijd aanwezig, maar ze zijn wel belangrijke bouwstenen voor de relatie die een individu heeft met voedsel. Er werden elf componenten geïdentificeerd, die gegroepeerd kunnen worden in vier domeinen (tabel 1) (3). Dit basispakket biedt mensen de capaciteit en de veerkracht om hun hele leven gezond te eten en het vermogen om dit vol te houden, ook tijdens moeilijke momenten zoals bij tegenslag of stress. Deze verschillende sleutelfactoren die de eetgewoonten pragmatisch beïnvloeden en bijgevolg ook de gezondheid en het welzijn, zijn echter niet altijd even gemakkelijk en eenvoudig te vertalen in het dagelijkse leven. Dat vergt bijkomende ondersteuning via verschillende vormen van voedingseducatie en sensibiliseringsacties.

'FOOD LITERACY' IN BREDE ZIN

De term 'food literacy' kan niet alleen worden gebruikt voor vaardigheden die een effect hebben op de persoonlijke gezondheid, maar ook in de context van kritisch kunnen nadenken over de impact van individuele voedingskeuzes op de samenleving, het milieu en de economie (5). 'Food literacy' kan bijdragen tot gezondheidswinst en het collectieve welzijn en dus – in de brede zin van het woord – ook gezien worden als een cruciale determinant van gezondheidspromotie, ecologische duurzaamheid en sociale gelijkheid (6). De consensus rond de bredere

TABEL 1 - Basispakket voor 'food literacy' (3).

PLANNEN EN ORGANISEREN

- Geld en tijd vrijmaken voor voedsel.
- Plannen wanneer en wat je eet zodat er altijd voedsel beschikbaar is, ongeacht de omstandigheden.
- Goede en haalbare beslissingen nemen over wat je eet, rekening houdend met wat je nodig hebt (bv. nutritioneel, smaak, honger) en met de middelen die je ter beschikking hebt (bv. tijd, geld, kookkunsten en -mogelijkheden).

KIEZEN

- Toegang hebben tot voedsel via verschillende bronnen (bv. winkel, restaurant, eigen moestuin) en de voor- en nadelen van deze voedselbronnen kennen.
- Weten wat er in een voedingsmiddel zit, waar het vandaan komt, hoe je het moet bewaren en gebruiken (bv. via het etiket).
- De kwaliteit van voedsel kunnen beoordelen.

BEREIDEN

- Een lekkere maaltijd kunnen bereiden, ongeacht de beschikbare ingrediënten. Dat betekent gangbare voedingsmiddelen kunnen bereiden, gebruikelijk keukenmateriaal kunnen hanteren, recepten kunnen aanpassen en kunnen experimenteren met voedsel en ingrediënten.
- De basisprincipes van voedselveiligheid en hygiëne kunnen toepassen.

ETEN

- Begrijpen dat voedsel een impact heeft op het persoonlijke welbevinden.
- Zich bewust zijn dat een evenwichtige voedselinname nodig is. Dat betekent weten welke voedingsmiddelen bijdragen tot een goede gezondheid, welke je beter beperkt, en hoeveel (geschikte portiegroottes) en hoe vaak je best eet.
- Eten als een sociale aangelegenheid beschouwen.

definitie van 'food literacy' groeit, maar persoonlijke functionele vaardigheden blijven de belangrijkste focus van de meeste studies. Bredere kritische en relationele competenties worden nog vaak over het hoofd gezien. Als er op een meer systemische manier naar 'food literacy' wordt gekeken, blijft het discours vaak theoretisch. 'Food literacy' blijft zo in de praktijk nog al te dikwijls beperkt tot meer kennis over voeding en verbeterde kookkunsten bijbrengen.

FOOD LITERACY VOOR DIËTISTEN EN ANDERE VOEDINGSVOORLICHTERS

Diëtisten spelen een belangrijke rol om voedselvaardigheid te

bevorderen, zowel in klinische als in preventieve settings en op individueel als op populatieniveau. Het vereist van de diëtist en andere voedingsvoorlichters sterke communicatieve vaardigheden rond voeding en gezondheid om mensen te helpen om hun voedselvaardigheden, mogelijkheden en kennis in de dagelijkse praktijk toe te passen en in te bouwen (7).

 **MEER INFO**
WWW.NICE-INFO.BE

- **Brochures en materialen** (infografieken, tools)

Referenties

1. Vandenbroeck, P. en Jenné, L. (2018). Gezondheidsvaardigheden versterken. Leren van tien innovatieve buitenlandse praktijken. Uitgave van de Koning Boudewijnstichting
2. Sørensen, K. et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health* 2012; 12: 80. doi:10.1186/1471-2458-12-80
3. Vidgen, H.A., Gallegos, D. Defining food literacy and its components. *Appetite* 2014; 76: 50-59.
4. Howard, A., Brichta, J. (2013). What's to eat? Improving food literacy in Canada. Uitgave van The Conference Board of Canada.
5. Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., Abel, T. Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions on nutrition literacy and food literacy. *Health Promotion International* 2018; 33: 378-389. doi: 10.1093/heapro/daw084
6. Palombo, R. Sustainability of well-being through literacy. The effects of food literacy on sustainability of well-being. *Agriculture and Agricultural Science Procedia* 2016; 8: 99-106. doi: 10.1016/j.aaspro.2016.02.013
7. Food Literacy, an added value for health. EFAD fact sheet developed by the European Specialist Dietetic Network for Public Health (ESDN-PH). March 2018
8. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/beleid/voedingslabels/nutri-score-label>
9. <https://www.gezondleven.be/sectoren/gezonde-school/gezondheidsbeleid-op-school-de-cijfers>
10. <https://www.oogvoorlekkers.be>
11. <https://goodfoodatschool.be>