

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



THURSDAY



VOEDSELVAARDIGHEDEN OM GEZONDER TE ETEN

I. COENE

Voedingsdeskundige NICE

In samenwerking met

C. Matthys¹, J. Vrinten^{1,2},

E. Vanhauwaert³, M. Wuyts³, E. Rutten³

en A. Vandeputte⁴

¹ Departement Klinische en Experimentele Endocrinologie, KU Leuven

² Departement Communicatiewetenschappen UAntwerpen

³ Expertisecentrum Health Innovation UCLL

⁴ Eetexpert vzw

Kennis is alles wordt weleens gezegd. Dat gaat niet op voor gezond eten. Kennis draagt bij tot het vermogen om gezond te eten. Maar er komt veel meer bij kijken. **In de zoektocht naar manieren om mensen gezonder te laten eten, valt steeds vaker de suggestie om hun voedselvaardigheden te versterken.** Het begrip 'voedselvaardigheid' lijkt niets nieuws. Het maatschappelijke belang ervan en de mogelijkheden om er met nieuwe toepassingen op in te spelen, trekt wel steeds meer aandacht.

FRIDAY



BEKNOPT

- Mensen meer voedselvaardig maken kan hen helpen om een levenslange bewuste en gezonde relatie met voeding op te bouwen.
- De meest geciteerde definitie van 'food literacy' of voedselvaardigheid 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 (determinanten) die nodig zijn om te plannen wat er gegeten wordt, om voedsel te kiezen en klaar te maken op zo'n manier dat aan de nutritionele behoeften wordt voldaan.
- De exacte invulling van de verschillende domeinen en determinanten van voedselvaardigheid kunnen variëren in functie van de context zoals doelgroep, regio en cultuur. Hiermee moet ook rekening worden gehouden bij de uitwerking en de uitrol van succesvolle interventies om voedselvaardigheden te verbeteren.
- Een zekere controle over het eetgedrag dankzij de juiste voedselvaardigheden mag ten slotte evenmin krampachtig worden. De controle mag niet overheersen en interfereren met het genot dat voeding kan geven.

De voedingsaanbevelingen om gezonder en meer milieuvriendelijk te eten in België zijn actueel, wetenschappelijk onderbouwd, relevant en voor iedereen beschikbaar.

[!\[\]\(339a16584d5da0f0a3ca4e9ec17bf6a1_img.jpg\) De voedingsdriehoek nader bekeken](#)

[!\[\]\(a870788d6ed9b8fd294b7654a8c8526b_img.jpg\) Voedingsprioriteiten op ons bord](#)

De theorie is er dus. De praktijk blijft jammer genoeg achter. Dat blijkt nog maar eens uit het recent gepubliceerde '2021 Global Nutrition Report' dat stelt dat 48% van de wereldbevolking kampt met gezondheidsproblemen door voeding (1). In geïndustrialiseerde landen is dat vooral door onevenwichtige voedingsgewoonten door het gebruik van te weinig

basisproducten zoals groenten, fruit, volle granen, aardappelen, peulvruchten, noten en zaden, vis en melkproducten en te veel 'lege calorieën' zoals sterk bewerkte suiker-, vet- en/of zoutrijke producten en fastfood. Ook in België gaat dit gepaard met overgewicht en andere voedingsgerelateerde aandoeningen, zoals diabetes, maar ook met bepaalde voedingstekorten, zoals van ijzer (vooral bij jonge vrouwen), calcium (vooral bij jongeren), vitaminen B1, B2, B6, C, foliumzuur en voedingsvezels (2).

[!\[\]\(6059a5aa8b4ca7bb793408023d6c6e42_img.jpg\) Belgen eten nog te weinig gezond](#)

Binnen het huidige voedselsysteem vindt bovendien een culinaire transitie plaats: we koken minder met verse basisingrediënten, we gebruiken vaker

TABEL 1 - Concept van 'food literacy' of voedselvaardigheid op basis van vier domeinen volgens Vidgen *et al* (7).

1. PLANNEN EN ORGANISEREN
1.1. Geld en tijd vrijmaken voor voedsel. 1.2. Plannen wanneer en wat je eet zodat er altijd voedsel beschikbaar is, ongeacht de omstandigheden. 1.3. 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).
2. KIEZEN
2.1. Toegang hebben tot voedsel via verschillende bronnen (bv. winkel, restaurant, eigen moestuin) en de voor- en nadelen van deze voedselbronnen kennen. 2.2. Weten wat er in een voedingsmiddel zit, waar het vandaan komt, hoe je het moet bewaren en gebruiken (bv. via het etiket). 2.3. De kwaliteit van voedsel kunnen beoordelen.
3. BEREIDEN
3.1. 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. 3.2. De basisprincipes van voedselveiligheid en hygiëne kunnen toepassen.
4. ETEN
4.1. Begrijpen dat voedsel een impact heeft op het persoonlijke welbevinden. 4.2. 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. 4.3. Eten als een sociale aangelegenheid beschouwen.

kant-en-klaar voedsel in de keuken en we eten vaker buitenshuis (3). Dat riskeert gepaard te gaan met verlies aan eetcultuur – voeling met lokaal en traditioneel geteeld voedsel en de bereiding ervan – en een gebrek aan fundamentele competenties om binnen de complexe voedselomgeving te navigeren (4). In het huidige 'voedingslandschap' riskeren we soms door de bomen het bos niet meer te zien. Het voedingsaanbod maar ook alle informatie daarrond is zeer ruim en divers.

 **Tijd, een veelzijdig ingrediënt**

NOOD AAN BIJSTURING

De nood aan bijsturing van de eetgewoonten richting de algemene voedingsaanbevelingen blijft hoog, zowel voor de mens als voor de planeet. Dit vergt een geïntegreerde aanpak. Ons eetgedrag is een complex gebeuren dat wordt beïnvloed door uiteenlopende individuele factoren maar ook omgevingsfactoren.

 **Wat bepaalt ons eetgedrag?**

Hoe kunnen we alle lagen van de bevolking een levenslange bewuste en gezonde relatie met voeding laten opbouwen? Door ze onder andere meer 'voedselvaardig' te maken.

INCENTIVE DOOR COVID 19?

Tijdens de lockdown van de COVID 19-pandemie werd duidelijk waarom het belangrijk is om over de nodige voedselvaardigheden te beschikken om gezonde maaltijden te kunnen plannen, samenstellen en klaarmaken. We moesten plots meer zelfvoorzienend zijn op het vlak van eten: we konden geen gebruik meer maken van het gevarieerde voedingsaanbod op school, op het werk en op restaurant. We hadden meer tijd om te koken maar mogelijk ook meer stress. Sommigen hadden nooit eerder zelf gekookt of ondervonden financiële moeilijk-

heden (5). Deze situatie creëerde unieke situaties om meer te leren over mensen en hun omstandigheden in relatie tot voeding en gezondheid. Op basis van de eerste resultaten van de internationale Corona Cooking Survey ging meer thuis zijn en tijd hebben gepaard met meer gezonde voeding plannen, samenstellen en klaarmaken. De bijkomende invloed van toegenomen stress bleek echter minder eenduidig. Verder onderzoek is nodig (6).

VOEDSELVAARDIGHEID OF 'FOOD LITERACY'

De term voedselvaardigheid is afgeleid van de Engelse term 'food literacy'. 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 (determinanten) die nodig zijn om te plannen wat er gegeten wordt, om voedsel te kiezen en klaar te maken op zo'n manier dat aan de nutritionele behoeften wordt voldaan (7). Dit basispakket (tabel 1) focust op verschillende competenties en sleutelfactoren die de eetgewoonten pragmatisch beïnvloeden, maar die niet altijd even gemakkelijk en eenvoudig te vertalen zijn in het dagelijkse leven. Ze zijn ook niet altijd en in dezelfde mate bij iedereen aanwezig en ze kunnen variëren in functie van de context. Dat vergt bijkomende ondersteuning via verschillende vormen van voedingseducatie en sensibilisaties die inspelen op verschillende competenties (8).

VOEDSELVAARDIGHEID IN EVOLUTIE


De laatste jaren winnen naast gezondheid nog andere topics verder aan belang zoals duurzaamheid en de voedselomgeving.


Ook hiermee moet meer rekening worden gehouden als men de bevolking meer voedselvaardig wil maken om in het huidige voedsellandschap het gewenste eetgedrag te stellen. Het vereist bijkomende kennis, inzichten en vaardigheden omtrent het huidige en complexe voedselsysteem en zorgt dus voor extra uitdagingen (5). De verschillende determinanten van het gedragswiel van het Vlaams Instituut Gezond Leven, waaronder ook voedselvaardigheden, spelen hierop in (meer lezen: www.gezondleven.be > Gedragswiel - Competenties die ons eetgedrag bepalen) (9).

VOEDSELVAARDIGHEID OP MAAT VERBETEREN

De meest geciteerde definitie is die van Vidgen *et al* en is in 2014 uitgewerkt in samenwerking met experts en een kleine groep Australische jongvolwassenen tussen 16 en 25 jaar (7). De exacte invulling van de verschillende domeinen en determinanten van voedselvaardigheid kan echter variëren. Naargelang de context (doelgroep, regio en de daar geldende algemene voedingsaanbevelingen, cultuur) kunnen de prioriteiten anders liggen binnen de verschillende determinanten (bv. kennis, vaardigheden en zelfeffectiviteit) en de verschillende domeinen (bv. plannen, organiseren, kiezen, bereiden en eten) (5). De prioriteiten bij jonge, dynamische tweeverdieners in de stad (bv. gezond kunnen kiezen op het werk of onderweg) liggen bijvoorbeeld anders dan bij alleenstaande ouders op het platteland (bv. voldoende variatie brengen in de voeding). Zo'n aangepaste invulling van het concept voedselvaardigheid is ook nodig bij de uitwerking en de uitrol van succesvolle interventies om voedselvaardigheden te verbeteren. Eerst moeten de persoonlijke en contextspecifieke voedselvaardigheden van de beoogde doelgroep in kaart worden gebracht om ze

vervolgens gericht en rekening houdend met persoonlijke doelstellingen en behoeften, op maat te kunnen bijsturen. Als er bijvoorbeeld laag wordt gescoord op dagelijks voldoende groenten en fruit eten, dan moet er prioriteit worden gegeven aan voedselvaardigheden die het gebruik van groenten en fruit bevorderen (bv. een persoonlijk plan opmaken om meer groenten en fruit te eten, eenvoudige recepten met groenten en fruit kunnen toepassen, weten waar je groenten en fruit uit het seizoen kan kopen). Als er al goed wordt gescoord op de voedselvaardigheid om veilig om te gaan met voedsel, dan moet daar minder aandacht naar gaan. Bij de ontwikkeling van 'food literacy'-instrumenten voor Deense kinderen werd ook een sensorische dimensie meegenomen (11). Het is immers belangrijk dat kinderen van jongs af aan verschillende smaken en voedingsmiddelen leren kennen om ze nadien verder te leren appreciëren. Kinderen moeten weten wanneer voedsel bedorven is maar ook gestimuleerd worden om nieuwe dingen te ontdekken en te proeven om zo hun smakenpallet verder uit te bouwen. In dit instrument meten ze ook de mate waarin de kinderen zelf eten kunnen verbouwen of verzamelen in de natuur, maar ook eenvoudige vaardigheden zoals voedsel goed bewaren en de afwas doen. Bij kinderen is het ten slotte belangrijk om ook steeds rekening te houden met het brede groeikader. Ontwikkeling van voedselvaardigheden en eetcompetenties is sterk gerelateerd met waar kinderen aan toe zijn in functie van hun groei en ontwikkeling (12).

 [Kookvaardigheden bij kinderen en jongeren versterken](#)

 [Kinderen leren proeven en bewegen: kinderspel](#)



A. VANDEPUTTE
EETEXPERT VZW

“Een gezonde relatie met voeding betekent een zekere mate van planning bij het eetgedrag maar niet ten koste van andere essentiële eetcompetenties: kunnen luisteren naar je honger, nieuwe smaken durven proberen en genieten van eten.”

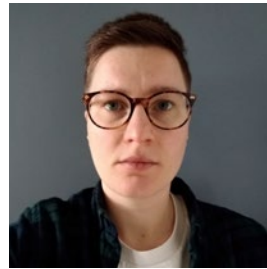
VOEDSELGELETERDHEID OF 'NUTRITION LITERACY'

De term voedselgeletterdheid sluit aan bij de Engelse term 'nutrition literacy'. Het betreft de vaardigheden om voedingsinformatie te vergaren, te verwerken, te begrijpen en te evalueren (13). De focus ligt hier vooral op het gezondheidsaspect van voedsel en de nutriënten die men uit voedsel kan halen. Het concept 'food literacy' of voedselvaardigheid omvat een breder spectrum van theoretische en praktische kennis en vaardigheden die nodig zijn voor gezond voedingsgedrag. 'Food literacy' is daarom ook een betere term om te gebruiken bij gezondheidsbevorderende interventies (14).

DRIE NIVEAUS VAN VOEDSELGELETERDHEID

'Nutrition literacy' kan verder worden opgesplitst in 3 domeinen: functionele, interactieve en kritische voedselgeletterdheid. Deze domeinen behelzen steeds complexere niveaus van vaardigheden die, naarmate men ze beter beheerst, meer autonomie en empowerment in de hand werken (15). Functionele voedselgeletterdheid verwijst naar basis lees- en numerieke vaardigheden die nodig zijn om voedingsinformatie te vergaren en te begrijpen (14). Interactieve voedselgeletterdheid verwijst naar vaardigheden die men heeft om voedingskennis om te zetten in gezonde voedingskeuzes (16). Kritische voedselgeletterdheid houdt twee dimensies in: enerzijds de vaardigheden om kritisch voedingsinformatie te evalueren en op de juiste waarde te schatten en anderzijds een

dimensie van engagement waarbij men zich actief inzet om een gezondere voedingsomgeving te scheppen (17,18). Kritische voedselgeletterdheid wint aan belang in het huidige informatielandschap waarin een overvloed aan soms tegenstrijdige informatie uit verschillende bronnen (inclusief familie, leeftijdsgenoten en deskundigen) op de mensen afkomt. Ook voedingsvoorlichters zouden de bevolking kunnen helpen om zelf meer kritische reflecties te maken in plaats van zich enkel te focussen op het weerleggen van voedselmythes op zich en daarmee een welles-nietesspel te onderhouden. Voedingsvoorlichters moeten op een eenvoudige manier voedingsinformatie overbrengen en ondersteuning bieden bij het leren consumeren van voedingsinformatie. Wanneer mensen daarnaast ook meer inzicht kunnen krijgen in hun eigen voedingspatroon, biedt dit ook meer mogelijkheden om meer concrete feedback en advies op maat te krijgen over de kwantiteit en de kwaliteit van bepaalde voedingsmiddelen. Individuele en culturele verschillen moeten hierin worden meegenomen (19). Er is nog maar weinig geweten over het niveau van voedselgeletterdheid in de Belgische populatie en hoe dit zich verhoudt tot bepaald gedrag, zoals informatie- of voedingsgedrag. Men mist momenteel valide meetinstrumenten om voedselgeletterdheid in de Belgische context na te gaan.



J. VRINTEN

DEPARTMENT KLINISCHE EN EXPERIMENTELE
ENDOCRINOLOGIE, KU LEUVEN

“Voedingsvoorlichters zouden de bevolking kunnen helpen om zelf meer kritische reflecties te maken in plaats van zich enkel te focussen op het weerleggen van voedselmythes op zich.”

EETCOMPETENTIE GAAT VERDER DAN VOEDSELVAARDIGHEID

Onderzoek in verband met het versterken van opgroeiend eetgedrag verwijst naar eetcompetenties, en dat betreft meer dan het plannen, kiezen, bereiden en eten van maaltijden. Een zekere controle over het eetgedrag mag dankzij de juiste voedselvaardigheden immers evenmin krampachtig worden. Een gezonde relatie met voeding betekent een zekere mate van controle hebben over het eetgedrag maar de controle mag niet overheersen en interfereren met andere vaardigheden die eveneens belangrijk zijn voor het aanleren van een evenwichtig eetgedrag (10).

Volgens Eetexpert, het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen, dekt de term 'food literacy' maar een aspect van alle vaardigheden die nodig zijn voor een evenwichtig eetgedrag. Eetexpert vat vier vaardigheden (de vier G's) samen onder het begrip 'eetcompetentie'. Deze vier G's – Geregeld, Gezellig, Genoeg en Gevarieerd – kunnen niet zonder elkaar. Vaardigheden om evenwichtige maaltijden te plannen en samen te stellen (Geregeld – volgens Eetexpert komt dit overeen met

de term 'food literacy') moet in combinatie staan met het genieten van eten (Gezellig), met vaardigheden rond het luisteren naar honger en verzadigingssignalen (Genoeg) en de durf om nieuwe smaken en voeding te proberen (Gevarieerd) (meer lezen: www.eetexpert.be > [Eetcompetenties](#)) (10).

BELANG VAN MEER VOEDSELVAARDIGHEID

Door de heterogeniteit in definities en gehanteerde screenings- en meetinstrumenten in onderzoeken, kunnen beschikbare onderzoeksresultaten naar 'food literacy' niet altijd worden vergeleken. Er zijn dan ook nog geen algemene en eenduidige resultaten voor handen over het verband tussen 'food literacy' en de voedingsinname (20). Er zijn wel aanwijzingen dat mensen met meer voedselvaardigheden meer fruit, groente en vis consumeren dan mensen met minder voedselvaardigheden (21). Een gebrek aan voedselvaardigheden kan samengaan met minder gezonde voedingskeuzes, een negatieve attitude en perceptie ten aanzien van voeding, niet kunnen omgaan met voedselinformatie, verwarring bij het kiezen en consumeren van voedsel en met voedselverspilling

(4,22). Mensen aanleren om zich een gezonder en duurzamer voedingspatroon eigen te maken is een van de grote uitdagingen voor het komende decennium. En hoe vroeger, hoe beter. Het zou tevens het psycho-fysieke welzijn op zowel individueel als bevolkingsniveau helpen verbeteren (4,22,23).

VOEDSELVAARDIGHEDEN VAN VOEDINGS- EN GEZONDHEIDSPROFessionALS

Voedingswetenschappers en voedingsvoorlichters zoals diëtisten spelen een belangrijke rol in het voedselvaardiger maken van mensen en om mensen te helpen om hun voedingskennis en voedselvaardigheden in de praktijk toe te passen.

Daarvoor moeten zij niet alleen voldoende opgeleid zijn binnen hun vakgebied maar moeten zij ook voldoende vaardig zijn in toegankelijk communiceren, informeren, motiveren en inspireren. En dit zowel in een-op-eencontacten als in groepen of op bevolkingsniveau.

Regelmatige bijscholingen en de toepassing van evidence-based handelen dragen ertoe bij om zelf optimaal voedselgeletterd en voedselvaardig te blijven. Evidence-based handelen binnen de diëtetiek betekent dat men als diëtist in staat is om actuele, wetenschappelijke kennis te combineren met de eigen expertise en de inbreng van de patiënt met het oog op de beste aanpak op maat van de patiënt.

Evidence-based handelen diëtetiek

Ook andere zorgprofessionals, zoals apothekers en verpleegkundigen, worden vaak geconfronteerd met voedingsvragen. Zij zijn eveneens een belangrijk aanspreekpunt en beschikken daarom best ook



E. VANHAUWAERT

EXPERTISECENTRUM HEALTH INNOVATION UCLL

“Zorgprofessionals zoals apothekers en verpleegkundigen worden ook vaak geconfronteerd met voedingsvragen. Zij zijn eveneens een belangrijk aanspreekpunt en beschikken daarom best ook over een basispakket voedselvaardigheden en een wegwijzer voor betrouwbare doorverwijzing.”

VOORBEELDEN VAN NIEUWE ACTIES VOOR MEER VOEDSELVAARDIGHEDEN

VOEDINGSKIOSK BIJ DE APOTHEEK


De huisapotheker is een belangrijke vertrouwenspersoon en de gemiddelde Belg gaat er maandelijks langs. Het UCLL expertisecentrum 'Health Innovation UCLL' onderzoekt hoe ook de huisapotheker een belangrijke rol kan spelen om mensen meer voedselvaardigheden bij te brengen en waar nodig door te verwijzen naar arts of diëtist. Hiervoor werd een opvallende informatiekiosk ontwikkeld waarnaar de zorgvrager met nudgingtechnieken wordt geleid. Aan de kiosk kan de zorgvrager een voedingscreeningstool 'mijnvoedingscheck' invullen. Deze voedingsvragenlijst richt zich met name op het bewust worden van een gezonde voedingsinname, op kennis over gezonde voeding en praktische manieren om een gezond voedingspatroon toe te passen. Doordat de vragenlijst wordt ingevuld aan een kiosk in de apotheek kan de persoon direct vragen stellen aan zijn huisapotheker. In de apotheek zelf zijn nog extra tools en informatiebronnen aanwezig. Hiernaast wordt een communicatietraining voor de apotheker ontwikkeld en een navorming voor de buurtteams die interdisciplinair zijn samengesteld. Deze tools, de kiosk, de voedingscheck en navormingsmodules worden gebundeld in een food literacy (voedselvaardigheden) pakket (19).

 Meer lezen: <https://voeding.ucll.be/voedingscommunicatie>


NICE-MATERIAAL: GEZOND GEBETEN VOOR KIDDIES, YUMMIES EN HOMIES

Hoe vroeger kinderen gezonde eetgewoonten aanleren, hoe groter de kans dat ze die een leven lang meenemen. Ook tijdens de lagere schoolperiode en de adolescentie blijft het belangrijk, maar soms ook een hele uitdaging, om ervoor te zorgen dat kinderen en jongeren gezond blijven eten.

In de NICE-reeks van 3 boekjes onder de noemer 'Gezond gebeten' komen verschillende aspecten van voedselvaardigheden aan bod aansluitend bij de leefwereld van de beoogde doelgroep: informatie over voeding opdoen, die proberen te begrijpen en toe te passen op verschillende eetmomenten en in verschillende ontwikkelingsfasen, samen gezond kiezen, koken en eten. De toon is speels voor veel lees- en gezond eetplezier. De inhoud sluit aan bij de leerlijn 'Voeding en eetgedrag' van het Vlaams Instituut Gezond Leven, die niet alleen het onderwijs maar ook anderen (bv. diëtisten, koks) kan helpen om kinderen en jongeren meer op maat te begeleiden om een levenslange bewuste en gezonde relatie met voeding op te bouwen (meer lezen: zie '[Kookvaardigheden bij kinderen en jongeren versterken](#)').

 Meer info over '[Gezond gebeten](#)'

over een basispakket inzake voedselvaardigheden. Dat kan bestaan uit een communicatietraining, een inleiding tot de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad, de voedingsdriehoek en basisvoedingsconcepten en een snelle voedingscreeningstool waarmee de cliënt inzicht krijgt in zijn eigen voedingspatroon en gepersonaliseerde feedback en praktische tips krijgt om gezond eetgedrag te behouden of na te streven. Hierdoor zal de zorgprofessional zich competentier en meer comfortabel voelen om voedingsvragen te beantwoorden en patiënten wegwijs te maken naar betrouwbare informatie op bijvoorbeeld het internet of waar nodig door te verwijzen naar een diëtist. Door verschillende professionele disciplines bij te scholen zijn er bovendien meer mogelijkheden tot interdisciplinaire samenwerking en intervisie met diëtisten als voedingsexperts (zie ook 'Voedingskiosk bij de apotheek') (19).

 [Expert aan het woord: Voedingsinfo in de apotheek](#)

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

- **Materialen > Infografieken**
 - > [Gezond eten met een plan](#)
- **Nutrinews 2020 nr. 3**
 - > [Genderspecifiek voedingsadvies](#)

Referenties

1. <https://globalnutritionreport.org/>
2. De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Moyersoer I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedings-middelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.
3. S. Colatruglio and J Slater (2014). Food Literacy: Bridging the Gap between Food, Nutrition and Well-Being.
4. Food Literacy, an added value for health. EFAD fact sheet developed by the European Specialist Dietetic Network for Public Health (ESDN-PH). March 2018
5. C. Thompson, J. Adams, HA Vidgen. Are we closer to international consensus on the term 'food literacy'? A systematic scoping review of its use in the academic literature (1998-2019). *Nutrients* 2021; 13 (6): 2006 - <https://doi.org/10.3390/nu13062006>
6. C. De Backer et al. An Evaluation of the COVID-19 Pandemic and Perceived Social Distancing Policies in Relation to Planning, Selecting, and Preparing Healthy Meals: An Observational Study in 38 Countries Worldwide. *Fron. Nutr.* 2021; 7: 621726. doi: 10.3389/fnut.2020.621726) - <https://coronacookingsurvey.be/>
7. H.A. Vidgen, D. Gallegos. Defining food literacy and its components. *Appetite* 2014; 76: 50-59 - <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
8. L. Jenné. Focus op 'food literacy' of voedselvaardigheid. *Nutrinews* 2019 nr. 2 - <https://www.nice-info.be/nutrinews/focus-op-food-literacy-of-voedselvaardigheid>
9. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/wat-be-paalt-ons-eetgedrag-volgens-het-gedragswiel/competenties-die-ons-eetgedrag-bepalen> - Geraadpleegd op 3 december 2021
10. <https://eetexpert.be/info/ontwikkeling-eetgedrag/eetcompetenties/> - geraadpleegd op 3 december 2021
11. Stjernqvist N. W., Elsborg P., Ljungmann C. K., Benn J., Bonde, A. H. Development and validation of a food literacy instrument for school children in a Danish context. *Appetite* 2021; 156: 104848 - <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104848>
12. Eetexpert vzw. Groeiwijzer: smaakontwikkeling en eetgedrag. 2014 - https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2019/08/groeiwijzer-pdf_samengevoegd.pdf
13. Silk K. J., Sherry J., Winn B., Keesecker N., Horodynski M. A., Sayir A. Increasing nutrition literacy: testing the effectiveness of print, web site, and game modalities. *J Nutr Educ Behav* 2008; 40 (1): 3-10 - <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.08.012>
14. Krause C., Sommerhalder K., Beer-Borst S., Abel T. Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health Promot Int* 2018; 33 (3): 378-389 - <https://doi.org/10.1093/heapro/daw084>
15. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International* 2000; 15 (3): 259-267
16. Velardo S. The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *J Nutr Educ Behav* 2015; 47 (4): 385-389 e381 - <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328>
17. Guttersrud O., Dalane J. O., Pettersen S. Improving measurement in nutrition literacy research using Rasch modelling: examining construct validity of stage-specific 'critical nutrition literacy' scales. *Public Health Nutr* 2014; 17 (4): 877-883 - <https://doi.org/10.1017/S1368980013000530>
18. McNamara J., Mena N. Z., Neptune L., Parsons K. College Students' Views on Functional, Interactive and Critical Nutrition Literacy: A Qualitative Study. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18 (3) - <https://doi.org/10.3390/ijerph18031124>
19. UCLL Expertisecentrum health innovation. Onderzoeksproject: Effectiviteit van een food literacy pakket in de apotheek: ontwikkeling en evaluatie van een preventiemethodiek om food literacy te verhogen bij buurtteams in de eerstelijns - <https://voeding.ucll.be/voedingscommunicatie>
20. Vaitkeviciute R., Ball L. E., Harris N. (2015, Mar). The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr* 2015; 18 (4): 649-658 - <https://doi.org/10.1017/S1368980014000962>
21. Poelman M. P., Dijkstra S. C., Sponselee H., Kamphuis C. B. M., Battjes-Fries M. C. E., Gillebaart M. and Seidell J. C. (2018, Jun 18). Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2018; 15 (1): 54 - <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0687-z>
22. Palumbo, 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
23. Vidgen, H. A. Gallegos, D. What Is Food Literacy and does it influence what we eat: a Study of Australian Food Experts. Queensland University of Technology 2011, Brisbane