



Kinderen leren proeven Kinderspel

GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK
**GEZOND ETEN
MET EEN PLAN**

EXPERT AAN HET WOORD
'CLEAN LABEL'
OF SCHONE SCHIJN

COLOFON

NICE - Nutrition Information Center
Koning Albert II-laan 35 bus 56
1030 Brussel

info@nice-info.be
www.nice-info.be

28e jaargang nr 2
April-mei-juni 2020

Een uitgave van VLAM vzw
Koning Albert II-laan 35 bus 50
1030 Brussel.

Verschijnt 4 maal per jaar.

Redactieraad

I. Coene, ir. H. De Geeter,
L. Driesen, G. Vanderspikken

Eindredactie

I. Coene

Wetenschappelijke adviesraad

Dr. W. De Keyser, Prof. Dr. ir. B.
De Meulenaer, Dr. ir. H. De Ruyck,
Prof. Dr. M. Hiele, Prof. Dr. J. Ph.
Janssens, Prof. Dr. ir. C. Matthys,
L. Neven, Prof. Dr. Y. Vandenplas,
Prof. Dr. ir. G. Vansant, Dr. A. Verrijken

Verantwoordelijke uitgever

H. De Geeter

Druk

Van der Poorten

Fotografie

Shutterstock

Abonnementen

Een abonnement is enkel gratis voor
gezondheidsprofessionals in België.

Een abonnement aanvragen of
de artikels gratis raadplegen op
www.nice-info.be > Nutrinews.

Adreswijzigingen doorgeven
via info@nice-info.be.

Abonneren impliceert uw toestemming
voor de verwerking van uw contact-
gegevens overeenkomstig de
privacyverklaring van NICE op
www.nice-info.be > Privacyverklaring.

Copyright

Niets van deze uitgave mag zonder
schriftelijke toestemming van VLAM
vzw-NICE op welke manier dan ook
worden overgenomen.



4 GOED OM WETEN

6 NADER BEKEKEN

Kinderen leren proeven en
bewegen: kinderspel

11 RECEPT

Kalfsfricassee met
aardappelrösti

12 GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK

Gezond eten met een plan

16 INFOGRAFIEK

Gezond eten met een plan

18 EXPERTEN AAN HET WOORD

Prof. Dr. ir. F. Devlieghere
Prof. Dr. ir. B. De Meulenaer
'Clean label' of schone schijn

EDITO

Door de gezondheidscrisis van de voorbije maanden zijn steeds meer mensen gaan beseffen dat kiezen voor een gezonde leefstijl en inzetten op preventie levens kan redden. Hoe vroeger, hoe beter. De kans is groot dat kinderen die van jongs af aan gezond leren eten, die gezonde gewoonte verder zullen aanhouden. Dat leerproces vraagt wel wat tijd en aandacht. Kinderen hebben van nature immers een voorkeur voor zoete en een afkeer van bittere en zure smaken. Vandaar dat zij groenten vaak niet lekker vinden. Ouders raken soms gefrustreerd als ze hun kind met de beste bedoelingen een gezonde portie groenten voorschotelen waar ze dan geen hap van willen eten. Dr. Jolien Plaete legt in de rubriek 'Nader bekeken' uit dat kinderen moeten leren proeven. Ze somt de belangrijkste 'do's and don'ts' op om kinderen ook minder evidente voedingsmiddelen te leren eten.

Bij de start van de lockdown gingen we met z'n allen zo weinig mogelijk winkelen. Vooraf maaltijden plannen en boodschappenlijstjes maken was toen een goed idee om efficiënt te winkelen en met zo weinig mogelijk mensen in contact te komen. Deze gewoonte ook na de lockdown blijven

Maaltijden plannen en boodschappenlijstjes maken: ook na de lockdown gunstig voor je gezondheid.



aanhouden, kan verder bijdragen tot een goede gezondheid. Het helpt om bewuste, weloverwogen en gezonde(re) voedselkeuzes te maken en aan nodeloze verleidingen te weerstaan. Je leest er meer over in het artikel 'Gezond eten met een plan'.

Toen we zoveel mogelijk 'in ons kot' moesten blijven, was dat voor velen de gelegenheid om meer zelf te koken. Het was een aangenaam tijdverdrijf, maar het sloot ook aan bij de algemene oproep om thuis weer zelf vaker aan de slag te gaan met verse, pure producten. Hoe minder additieven - te herkennen aan een 'clean label' - hoe beter. Maar klopt dat wel? Prof. Bruno De Meulenaer en prof. Frank Devlieghere nemen, als experts aan het woord, de term 'clean label' kritisch onder de loep en waarschuwen voor misvattingen en potentiële gevaren die hiermee gepaard kunnen gaan.

We wensen je veel leesplezier met dit goed gevuld nummer.

H. De Geeter
Coördinator NICE

NUTRI-SCORE



Nutri-Score onderzocht

In de zomer van 2019 werd de invloed van Nutri-Score en 4 andere front-of-packlabels (FOPL) op de voedselkeuze bij Belgische consumenten onderzocht. De invloed van alle FOPL's bleek nog beperkt.

Vijf verschillende FOPL's, waaronder Nutri-Score, werden via een online-bevraging aan ongeveer 1000 Belgen voorgelegd ter beoordeling van 3 categorieën voedingsmiddelen (pizza, cake en ontbijtgranen). Qua perceptie en effect op de voedselkeuze was er geen significant verschil tussen de verschillende labels. Het effect op de voedselkeuze bleek eerder beperkt. In vergelijking met de andere FOPL's hielp de Nutri-Score de deelnemers wel het best om de voedingsmiddelen correct te rangschikken op basis van hun nutritionele kwaliteit. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) kan front-of-packlabelling consumenten helpen om gezondere voedingskeuzes te maken en de voedingssector aanmoedigen om gezondere versies van bestaande producten aan te bieden. Verschillende landen hebben verschillende soorten FOPL's ontwikkeld en op verplichte of vrijwillige basis ingevoerd. In België werd op 1 april 2019 gekozen voor de vrijwillige invoering van de Nutri-Score.

Meer lezen: www.nice-info.be/gezond-eten/het-etiket/nutri-score-lezen-en-begrijpen



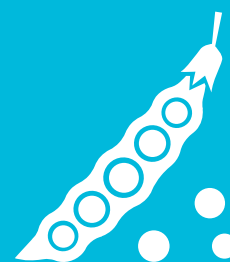
Zomertips

De zomer(vakantie) betekent voor velen: meer etentjes met vrienden, vaker een terrasje doen, nu en dan een picknick of enkele dagen kamperen. Gooi ook tijdens de vakantie niet alle richtlijnen voor een gezonde voeding overboord. Gezond kiezen hoeft genieten van lekker eten niet in de weg te staan. Lopen de temperaturen op, wees dan extra attent op voedselveiligheid en drink voldoende water. Dat geldt zeker voor kwetsbare groepen zoals jonge kinderen en ouderen.

Veel gestelde vragen en antwoorden, nuttige zomertips en -tricks vind je op de NICE-website.

www.nice-info.be/gezond-eten/valkuilen

www.nice-info.be/materialen/tool-tips-tricks-voor-een-gezonde-zomer



Gekookte peultjes

Prinsessenbonen, (dop)erwten, peultjes en andere peulvruchten bevatten de natuurlijke plantengifstof lectine. Lectinen zijn eiwitten die het spijsverteringsstelsel kunnen verstoren. De kans dat iemand ziek wordt van lectinen in peulvruchten is echter klein. Enerzijds omdat het lectinegehalte in peulvruchten laag is en anderzijds omdat wij geen rauwe peulvruchten eten. Door ze te verhitten worden lectinen afgebroken en onschadelijk gemaakt. Andere voorbeelden van natuurlijke plantengifstoffen zijn glucosinolaten in koolsoorten en solanine in aardappelen. De gezondheidsvoordelen van correct bereide peulvruchten, groenten en aardappelen overtreffen mogelijk schadelijke effecten van plantengifstoffen.

Meer lezen: www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/lectines



EFAD versterkt diëtisten

De 'European Federation of the Associations of Dietitians' (EFAD) helpt Europese diëtisten kennis, expertise en 'best practices' te delen met het oog op de verdere professionalisering van de aanpak van voeding en gezondheid, een topic die aan belang wint. Dat is des te meer gebleken in de strijd tegen het COVID-19-virus. EFAD heeft alle informatie over een optimale nutritionele ondersteuning ter preventie, tijdens de acute zorg en de revalidatie van COVID-19 verzameld en ter beschikking gesteld. Naast de ontwikkeling van eigen materialen over 'evidence-based practices' (EBP) in de diëtetiek, publiceert EFAD ook materialen van andere Europese landen, bijvoorbeeld het artikel 'Evidence-based practice dietetics' en de bijhorende infografiek vertaald uit Nutrineds 2019 nr. 3.

www.efad.org > COVID-19 Information on Nutritional Support

www.efad.org > Research > Publications > Practice and Research a perfect dietetic match

www.efad.org > Research > Research materials > Best practices submitted by European colleagues > EBP in Belgium-Flanders

www.nice-info.be/nutrineds/evidence-based-handelen-diëtetiek



Doordacht communiceren over gewichtsproblemen

Overgewicht en obesitas behoren tot de belangrijkste gezondheidsproblemen in ons land. Ook thema's zoals eetgedrag en eetstoornissen komen frequent voor in de media. Het zijn erg gevoelige onderwerpen.

Een eenzijdige berichtgeving en beeldvorming kan zwaar inhakken op wie ermee te maken heeft. Om dat te vermijden moeten we minder focussen op uiterlijk, gewichtsverlies en eenzijdig eetgedrag en meer op de promotie van een gezonde leefstijl. En dit via woord én beeld.

Samen met de Vlaamse Vereniging van Journalisten (VVJ), Mediarte en mediaprofessionals ontwikkelde Eetexpert vzw een toolbox voor mediamakers met oog voor vele gevoeligheden. De toolbox biedt schrijftips en degelijke achtergrondinfo bij allerlei labels en feiten maar ook handige checklists om geschikt beeldmateriaal in te zetten, de juiste experts te raadplegen en getuigenissen goed voor te bereiden.

Toolbox voor mediamakers: <https://eetexpert.be/toolbox>

Overgewicht op een gezonde manier evalueren en aanpakken: www.nice-info.be/ziekte-intolerantie/overgewicht-en-obesitas



KINDEREN LEREN PROEVEN EN BEWEGEN KINDERSPEL

Dr. J. PLAETE,
Dr. F. DE MEESTER,
Dr. L. VANDEWEGHE

Vlaams Instituut Gezond Leven

Kiezen voor fruit als tussendoortje, smullen van yoghurt natuur, extra groenten opscheppen, buiten spelen in plaats van tv-kijken, te voet of met de fiets op stap gaan. **Hoe krijg je kinderen zover?** **Met de juiste aanpak**, slimme tips en het nodige geduld.



BEKNOPT

- Kinderen hebben een aangeboren afkeer voor bittere en zure smaken. Gemiddeld zijn er 10 tot 15 proefbeurten nodig vooraleer kinderen nieuwe smaken of structuren lusten. Hoe vroeger er geëxperimenteerd wordt met het brede smaken-pallet van een gezonde voeding, hoe beter en hoe gevarieerder kinderen zullen eten.
- Kinderen moeten ook leren 'proeven' van uiteenlopende beweegervaringen en begeleid leren omgaan met zittende activiteiten zoals tv-kijken, computeren en gamen. Hoe gevarieerder het activiteiten aanbod, hoe beter.
- Kinderen voldoende betrekken, het goede voorbeeld geven, zorgen voor een positieve sfeer en variatie zijn elementen die het proces van leren proeven en bewegen aanzienlijk kunnen vergemakkelijken.
- Het spel 'Lekkerbekjes' baseert zich op wetenschappelijke inzichten om proeven en bewegen te faciliteren. In dit gezinsspel leren kinderen vanaf 7 jaar spelenderwijs verschillende smaken te appreciëren en bewegingsactiviteiten uit te voeren, waardoor de stap naar een gezond en gevarieerd eet- en beweegpatroon gemakkelijker wordt.

Kinderen weten snel wat ze leuk vinden en wat niet. Sommigen houden van intensief bewegen en rennen zich bij wijze van spreken te pletter. Anderen lezen graag in alle rust een boek of wagen zich graag aan allerlei avonturen in de buitenlucht. Voorkeuren verschillen. Dat is duidelijk. Bij voedingsgewoontes zit dat net iets anders.

VOEDSELVOORKEUR EN -AFKEER

We hebben een zekere aangeboren voorkeur voor zoete smaken en romige en eiwitrijke texturen en een aangeboren afkeer van zure en bittere smaken. Deze voorkeurssmaken spelen een rol in de moeilijke aanvaarding van bijvoorbeeld groenten. Zoete

hapjes gaan er bij de meesten vlot in maar bittere (bv. witloof, spruitjes, broccoli) of zure voedingsmiddelen (bv. tomaat, citrusvruchten, kiwi) vaak niet.

Kinderen hebben bovendien een zekere mate van voedselneofobie. Het betreft een vrij banale angst om ongekende voedingsmiddelen te eten (1). De neofobische reactie is universeel en komt voor bij alle kinderen. De intensiteit ervan kan echter sterk variëren van kind tot kind. Neofobie is bovendien niet op elke leeftijd even sterk. Rond de leeftijd van 2 jaar bereikt neofobie een hoogtepunt. Ze vermindert nadien geleidelijk doorheen de kindertijd en de lagere schoolperiode (vanaf 7 jaar), tenzij ze onderhouden wordt doordat ze

KINDEREN STAP VOOR STAP LEREN PROEVEN PRAKTISCHE TIPS VOOR OUDERS

- Broccoli proeven lijkt vanzelfsprekend, maar voor kinderen kan het een grote stap zijn. Moedig kinderen aan om te proeven en zeg dat je zeker weet dat ze het kunnen. Geef ook een compliment als ze proeven. Zo laat je zien dat je hun inspanningen waardeert (9).
- Varieer de vorm waarin je voeding serveert: rauw, gekookt, in de vorm van soep of in een fruitsla (10). Let er wel op dat het er aantrekkelijk uitziet. Kinderen eten met hun ogen.
- Combineer minder gekende of geliefde voedingsmiddelen met producten die ze wel lusten (11).
- Geef zelf het goede voorbeeld en proef dus ook van alles. Geef duidelijk aan dat je het ook heel lekker vindt (6,7).
- Betrek kinderen bij het koken (12,13). Misschien willen ze tijdens de voorbereidingen van de maaltijd alvast een stukje paprika of champignon proberen.
- Proeven doe je met al je zintuigen. Wanneer proeven nog een te grote stap is, willen kinderen misschien eerst even voelen en ruiken. Laat ze daarom tijdens het leerproces ook eten aanraken, eraan ruiken, het ontdekken, met de vingers eten, enz. (14,15,16,17).
- Moeilijke eters kunnen gemotiveerd worden met een stickerkaart. Belonen met snoep of een dessert is geen goed idee. Dat versterkt het idee dat snoepjes lekkerder zijn dan bijvoorbeeld groenten en fruit (18). Samen bijvoorbeeld iets leuk doen, is wel een geschikte beloning.

Meer opvoedingstips:

- www.gezondleven.be/opvoedingstips-voeding
- www.nice-info.be/per-leeftijd

veelal dezelfde, vaak zoete, voedingsmiddelen krijgen aangeboden.

Neofobie is niet hetzelfde als kieskeurig zijn. Een kind met een kieskeurig eetpatroon weigert een groot deel van het voedsel dat het ook al kent. Al dan niet kieskeurig zijn gaat dus samen met het leren kennen en appreciëren van voedsel. Dit proces kan pas starten als het kind durft te proeven en zijn neofobie voor onbekende smaken overwint.

Het is belangrijk dat kinderen van jongs af aan verschillende smaken en voedingsmiddelen leren kennen om ze nadien verder te leren appreciëren. Zo niet, riskeert hun eetpatroon zeer eenzijdig te worden en is de kans groot dat ze door hun aangeboren smaakvoorkeuren vooral suiker-, zout- en vetrijke voeding zullen blijven eten (1).

PROEVEN KAN JE LEREN

Kinderen moeten gestimuleerd worden om nieuwe dingen te proeven (1,2,3). Wanneer sprake is van voedselneofobie moeten ze hun angst proberen te overwinnen om ongekende voedingsmiddelen te proeven (4). Herhaaldelijke positieve ervaringen met een voedingsmiddel zorgt ervoor dat een kind minder weigerachtig wordt en dat het het voedingsmiddel uiteindelijk zal opnemen in zijn eetpatroon (1). Iedereen heeft tijd nodig om te wennen aan nieuwe smaken en activiteiten, ook kinderen. Ze leren smaken aanvaarden zoals ze leren stappen of fietsen: met vallen en opstaan. Gemiddeld zijn er 10 tot 15 proefbeurten nodig, verspreid over verschillende maaltijden, vooraleer kinderen nieuwe smaken of structuren lusten. Het is daarom belangrijk om niets zomaar van het menu te schrappen en alles op regelmatige basis te blijven aanbieden (4,5). De ouders bepalen wat de pot schaft.

Hoe meer er geëxperimenteerd wordt met het ruime aanbod van een gezonde voeding, hoe beter en hoe gevarieerder kinderen zullen eten (5). Peuters (1 tot 3 jaar) en kleuters (3 tot 6 jaar) beginnen er liefst zo snel mogelijk mee om zoveel mogelijk verschillende gezonde voedingsmidde-

len te leren kennen. Eens het kind ouder is (vanaf 7 jaar), kan het zijn smakenpallet verder uitbouwen (1).

IN EEN POSITIEVE SFEER

Moeten ouders hun kinderen dwingen om alles wat ze aanbieden te eten of te proeven? Neen, want zo'n strijd winnen ze nooit en het leidt enkel tot een negatieve 'ik-heb-daar-geen-zin-in'-sfeer. Uit onderzoek blijkt dat eten in een aangename sfeer het eetgedrag gunstig stimuleert en positief wordt beleefd. Opvoedingsstrategieën die druk uitoefenen om meer groenten en fruit te eten en/of bepaalde voedingsmiddelen (bv. snacks, snoep) totaal te verbieden, zijn contraproductief. Zij zorgen er vaak voor dat kinderen net het tegenovergestelde doen van wat de ouders willen bereiken en dat ze een afkeer ontwikkelen van bepaalde voedingsmiddelen. De beschikbaarheid van lekkere maar minder gezonde snacks zal bovendien een toenemende rol spelen in het eetpatroon naarmate kinderen ouder worden. Kinderen (vanaf 7 jaar) moeten daarom ook leren omgaan met dergelijke snacks. Ze verbieden zal hun aantrekkelijkheid enkel vergroten. Duidelijke afspraken over het gebruik van snacks en snoep met de bedoeling om ze zo weinig mogelijk te eten - bv. enkel bij speciale gelegenheden - bevorderen de mate van zelfcontrole bij kinderen. Een eerder autoritatieve opvoedingsstijl die kinderen aanmoedigt om gezonde voedingsmiddelen te eten maar ze in zekere mate ook nog zelf laat kiezen, is geassocieerd met een gezonder eetpatroon bij kinderen (1).

BELONEN

Belonen door complimenten te geven kan bijdragen tot een positieve sfeer en gezondere eetgewoonten, bijvoorbeeld wanneer het kind meer appreciatie toont voor voedsel dat hij of zij nog niet graag lust. Omgekeerd kan men ook een beloning geven als

de appreciatie van het kind voor minder gezond voedsel vermindert. Let wel op waarmee wordt beloond. Snoep of een dessert vooropstellen als beloning is geen goed idee. Dat versterkt de voorkeur voor zoetigheden en het idee dat snoepjes lekkerder zijn dan bijvoorbeeld groenten en fruit (1). Niet-voedingsgebonden beloningen zijn beter geschikt.

KEUZE, VARIATIE EN BETROKKENHEID

Keuze bieden tussen verschillende voedingsmiddelen en variatie (ook in vorm) brengen, zijn belangrijke technieken om de consumptie van gezonde voedingsmiddelen bij kinderen vanaf 7 jaar te bevorderen. Het kan helpen om (bittere) voedingsmiddelen te combineren met andere, meer geliefde smaken. Leuke presentaties of toppings toevoegen, verhogen eveneens de kans op succes.

Daarnaast is de betrokkenheid van kinderen (vooral op lagere schoolleeftijd) belangrijk. Meer verantwoordelijkheid krijgen in wat er op tafel komt (bv. samen een boodschappenlijstje opstellen) of betrokken worden bij de bereiding ervan (bv. vooraf groenten helpen snijden) kan het eten van gezonde voedingsmiddelen faciliteren (1).

HET GOEDE VOORBEELD

Kinderen gaan makkelijker proeven als de ouders dat zelf ook doen en aangeven dat ze het

lekker vinden (1). Kinderen leren veel door te kijken en na te bootsen. Hun ouders zijn meestal hun grote helden en voorbeelden. Ze vinden het fantastisch om samen te eten, te bewegen en te spelen.

Dat versterkt ook de band tussen ouders en kinderen en brengt een positieve sfeer in het gezin. Door samen te proeven en te bewegen moedigt je elkaar aan en dat bevordert het zelfvertrouwen van iedereen (6,7,8).

Naast de invloed die ouders hebben als rolmodel zijn lagere schoolkinderen ook erg gevoelig voor marketingtechnieken en in het bijzonder voor cartoonfiguren die bepaalde voedingsmiddelen promoten. Hierin liggen ook mogelijkheden voor de promotie van gezonde voedingsmiddelen zoals groenten en fruit (1).

MEER BEWEGEN? OOK KINDERSPEL

Zoals kinderen bepaalde dingen moeten leren eten, zo moeten ze ook leren 'bewegen'. Kinderen bewegen omdat ze het leuk vinden, niet omdat het goed is voor hun gezondheid. Toch blijken zelfs kleuters niet altijd genoeg te bewegen en te veel te zitten (19,20). Het is belangrijk voor hun fysieke maar ook voor hun mentale gezondheid dat

MAAK VAN PROEVEN EN BEWEGEN KINDERSPEL

Kinderen hebben regelmatig een duwtje in de rug nodig om nieuwe smaken te proeven en genoeg actieve, leuke, leerrijke en uitdagende dingen te doen.

Om ouders hierbij te helpen ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven 'De proefkampioen' op maat van kleuters en het gezelschapsspel 'Lekkerbekjes' voor kinderen vanaf 7 jaar.

DE PROEFKAMPIOEN

'De Proefkampioen' is een educatief project voor kinderen van 3 tot 8 jaar om de smaakontwikkeling te bevorderen (25).

Het is een educatieve spelkoffer die kan worden ontleend in het kleuteronderwijs en in de 1ste graad van het lager onderwijs.

Via deze methodiek tracht men via de schoolsetting zoveel mogelijk kinderen van jongs af aan en spelenderwijs kennis te laten maken met verschillende smaken en voedingsmiddelen.

Er wordt vooral ingezet op het overwinnen of het verminderen van voedselneofobie door kinderen op een stapsgewijze manier te leren proeven van verschillende voedingsmiddelen. Daarbij leren ze voelen, kijken, ruiken en proeven.

Elk kind krijgt na afloop een proefpas mee met tips om thuis samen met de ouders verder aan de slag te gaan.

Meer info:

www.gezondleven.be/projecten/de-proefkampioen

Gemiddeld zijn er 10 tot 15 proefbeurten nodig, verspreid over verschillende maaltijden, vooraleer kinderen nieuwe smaken of structuren lusten.

LEKKERBEKJES

'Lekkerbekjes' is geen educatief spel maar een ervarings- en belevingsspel voor kinderen vanaf 7 jaar, dat binnen de gezinscontext kan worden gespeeld (figuur 1).

Het spel is gericht op het eetgedrag maar ook op het stimuleren van bewegingsactiviteiten en minder zitten. De spelinhoud sluit aan bij de inhoudelijke boodschappen van de voedings- en bewegingsdriehoek.

Vanaf de leeftijd van 7 jaar (lagere-schoolkinderen) is voedselneofobie nog niet verdwenen maar in het algemeen wel sterk verminderd. Het smakenpallet kan vanaf dan verder worden uitgebreid. Daarnaast winnen ook andere aspecten aan belang, zoals de beschikbaarheid van meer diverse gezonde en ongezonde voedingsmiddelen, de toenemende eigen verantwoordelijkheid en participatie en de invloed van reclametechnieken zoals cartoonfiguren. Deze factoren blijken in deze leeftijdsgroep zelfs meer van invloed op gezond eten dan hun kennis hierover. Vanaf de leeftijd van 7 jaar zijn kinderen bovendien sterk gericht op het gezin. Zij kijken op naar hun ouders, broers en zussen als modelfiguren. Samen proeven, beleven, het goede voorbeeld geven en positief belonen zijn de basiselementen van het spel (1).

Meer lezen over theoretische concepten rond de voedingsdriehoek en gezond opvoeden geïntegreerd in het spel 'Lekkerbekjes':

www.nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-lagere-schoolkinderen/lekkerbekjes

Meer praktische info over het spel:

www.gezondleven.be/projecten/lekkerbekjes

FIGUUR 1 - Speldoos 'Lekkerbekjes'



kinderen gevarieerd en voldoende bewegen en niet te lang stilzitten. Ze zullen zich hierdoor beter in hun vel voelen (21,22). De mate waarin kinderen bewegen is ook van invloed op hun toekomstige keuzes en levensstijl. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die in hun jeugd te weinig actief waren, dit vaak ook zijn en blijven op volwassen leeftijd (23). Jong geleerd is dus oud gedaan. Kinderen moeten daarom ook leren proeven van uiteenlopende beweegervaringen en begeleid leren omgaan met zittende activiteiten zoals tv-kijken, computeren en gamen. Spelen en ontdekken, leren en vervelen, samen en alleen, enz. Hoe gevarieerder hoe beter. Deze letterlijk actieve ontdekkingstocht kan worden gestimuleerd door een omgeving die aanzet tot meer bewegen, hiervoor ook regelmatig nieuwe mogelijkheden biedt en dit combineert met een goede planning en duidelijke regels en afspraken rond 'schermtijd' (24).

MEER INFO WWW.NICE-INFO.BE

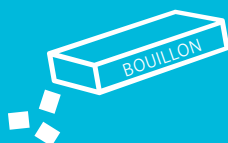
- **Gezond eten > Per leeftijd**
- **Artikels**
 - > [Mijn kind wil niets proeven. Waarom niet?](#)
 - > [Rol van de ouders in aanleren van gezond eetgedrag.](#)
 - > [Opvoedingstips kinderen](#)
 - > [Opvoedingstips adolescenten](#)
- **Nutrinews Extra Reward**

Over de rol van beloningen en beloningsgevoeligheid bij het eetgedrag van kinderen en jongeren.

Referenties
www.nice-info.be > [Nutrinews](#)

RECEPT

BOUILLON (BLOKJES)



Een bouillonblokje bestaat uit zout, kruiden, specerijen, suiker of zetmeel, vetstof en, afhankelijk van de soort, vlees-, vis-, gevogelte- of groente-extract of -poeder. Handig, maar bouillonblokjes bevatten veel zout: ongeveer 5 g of een koffielepel per blokje van 10 g. Beperk de hoeveelheid zout met bouillonblokjes met een verlaagd zoutgehalte of neem er minder van dan aangegeven (1 blokje per liter in plaats van 2). Het vetgehalte van vetarme bouillonblokjes verschilt weinig met dat van gewone blokjes (0,5 tot 1 g versus 1,5 tot 2 g vet per blokje). Wie zelf bouillon maakt, kan het zout weglaten en kruiden en specerijen naar keuze toevoegen. Schep het vet af na afkoeling en zeef de bouillon. Bouillon kan je prima 'meal preppen'. Vries de zelfgemaakte bouillon in porties in of kook de bouillon verder in tot een derde van zijn oorspronkelijk volume. Vries de geconcentreerde bouillon in in ijsblokjesvormen.

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	397 kcal
Eiwitten	31 g
Koolhydraten	35 g
waarvan suikers	8,2 g
waarvan toegevoegde suikers	0 g
Vetten	14 g
waarvan verzadigd vet	4,1 g
Vezels	7,4 g
Zout	2,8 g

Bron: www.internubel.be

 **MEER INSPIRATIE**
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN

KALFSFRICASSEE MET AARDAPPELRÖSTI

BEREIDINGSTIJD VOOR

45 min. (excl. suddertijd)
4 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g kalfslapjes*
 - 1 preistengel
 - 200 g champignons
 - 2 wortelen
 - 2 stengels bleekselder
 - 150 ml lightroom (5% vet)
 - 2 el maïszetmeel
 - 4 sjalotten
 - 1 teentje knoflook
 - 1 el bereidingsvet
 - 4 takjes verse peterselie
 - 2 bouillonblokjes
 - nootmuskaat
 - peper
- VOOR DE RÖSTI
- 600 g aardappelen
 - 1 ei
 - 2 uien
 - 2 el bereidingsvet
 - peper

BEREIDINGSWIJZE

- Los 2 bouillonblokjes op in 2 liter water.
- Schil de sjalotten. Schraap de wortelen. Borstel de champignons. Was selder en prei.
- Snijd alle groenten fijn. Snijd het vlees in blokjes.
- Verhit wat vetstof in een braadpan. Voeg kalfsblokjes, selder, prei, wortelen, sjalotten en knoflook toe en bak tot het vlees bruin gekleurd is.
- Voeg de bouillon toe en laat alles ongeveer 50 minuten sudderen op een laag vuur met deksel. Voeg de champignons toe en laat ze ongeveer 10 minuten mee sudderen.
- Voeg room, fijngehakte peterselie en nootmuskaat naar smaak toe en bind al roerend met het maïszetmeel. Kruid met peper.
- Schil intussen de uien en de aardappelen en rasp ze. Meng alles samen met een ei en kruid met peper.
- Verhit wat bereidingsvet in een pan, voeg het aardappelmengsel toe en druk aan tot een soort pannenkoek.
- Bak de rösti ongeveer 10 minuten langs elke kant op een matig vuur met deksel.
- Snijd de rösti in vieren en serveer met de kalfsfricassee.

Recept licht gewijzigd* overgenomen uit
'Lekker koken met diabetes', een uitgave van de Diabetes Liga.

 diabetesliga



VERLEID ME NIET

Met deze campagneslogan wil het Nederlandse Voedingscentrum mensen bewust maken van ongezonde voedselverleidingen. We vinden overal eten in winkels maar ook onderweg. Reclame, promotie-acties, aanbiedingen aan de kassa maar ook geuren en vrolijke kleuren kunnen ons aanzetten tot onbewust en impulsief koop- en eetgedrag. Bewustwording is een eerste stap om te leren omgaan met verleidingen en meer prikkels uit de weg te gaan. Eten kopen en klaarmaken aan de hand van een vooraf uitgedacht plan is een goede volgende stap. Deze 'magic bullet' mag ten slotte evenmin ontbreken wanneer het snel moet gaan: meer gezonde keuzes in de kijker zetten en voor het grijpen leggen helpt ook om van de goede keuze de gemakkelijkste keuze te maken.

GEZOND ETEN MET EEN PLAN

G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundige NICE

Gezond eten met een plan helpt om beter om te gaan met verleidingen en prikkels uit onze voedselomgeving. Het stimuleert ook om **meer bewuste, weloverwogen en gezonde(re) voedselkeuzes** te maken. Klinkt goed, maar hoe pak je dat nu concreet aan?

VERLEID TOT ONGEZONDE VOEDSELKEUZES

Elke dag maken we meer dan 200 voedselkeuzes (1). Veel van deze voedselkeuzes verlopen haast onbewust en via impulsief gedrag. Ze vergen weinig inspanning en tijd en gebeuren veeleer met weinig aandacht en controle. Aan dit schijnbaar automatische gedrag gaat echter een complex samenspel van fysiologische en psychologische processen vooraf, die op hun beurt tot stand komen door aangeboren voedselinstincten, psychologische factoren zoals zelfcontrole en de macht der gewoonte, en prikkels uit de obesogene omgeving. Samen verleiden ze ons nog al te vaak tot ongezonde voedselkeuzes (1,2,15,16).

ETEN ZIEN, DOET ETEN KOPEN

De zogenaamde 'food cue reactivity' of reflexmatige reactie van ons lichaam bij het zien van voedsel, wakkert ons verlangen aan om voedsel te kopen en te eten (meer lezen via www.nice-info.be: Expert aan het woord: eten zien, doet eten).

WE KOPEN MAKKELIJK VOEDSEL RIJK AAN SUIKER EN VET

Onze aangeboren voorkeur voor suiker en vet doet ons sneller kiezen voor voedingsmiddelen die ons onmiddellijk energie leveren (om onmiddellijk te kunnen reageren). Bovendien werkt zo'n 'smakelijk' voedsel in op ons beloningssysteem waardoor het ook makkelijker impulsief wordt gekocht. Een vermoeibare zelfcontrole, een hoge beloningsgevoeligheid, een uitgebreid aanbod en de continue beschikbaarheid van suiker- en vetrijke voedingsmiddelen versterkt de verleiding om ongezond te kiezen (meer lezen via www.nice-info.be: Expert aan het woord: gezond eten als beloning) (2).

HOE MEER VOEDSEL ER IS, HOE MEER WE KOPEN

Onze aangeboren overlevingsstrategie om zo veel mogelijk voedsel te verzamelen speelt ons ook vandaag nog parten. We zijn geneigd om meer te kopen dan we nodig hebben als we met overvloed en veel variatie, zoals in de supermarkt, geconfronteerd worden (2). Ook een aanbod van grotere porties (bv. grotere verpakkingen, een groter bord, toenemende standaardporties) kan ons vanuit deze aangeboren overlevingsstrategie aanzetten tot meer eten en zelfs overeten. Dit fenomeen is ook bekend als het portiegrootte-effect (meer lezen via www.nice-info.be: Met de juiste porties naar de juiste proporties).

VERZWAakte ZELFCONTROLE DOET IMPULSIEVER KOPEN

Tegenover impulsieve beslissingen staan bewuste en gecontroleerde beslissingen. Een goede zelfcontrole veronderstelt een goede balans tussen beide systemen. De ene persoon heeft meer zelfcontrole dan de andere en kan hierdoor meer weerstand bieden aan verleidingen. Het vermogen tot zelfcontrole kan echter ook uitgeput raken (egodepletie) door bijvoorbeeld vermoeidheid, honger en te veel prikkels en informatie met vaak verwarrende of tegenstrijdige boodschappen. Onbewuste en impulsieve keuzes kunnen op een gegeven moment de overhand hebben op bewuste en rationele beslissingen (1,2,14,15,16).

IS ONLINE BOODSCHAPPEN DOEN GEZONDER?

Uit een onderzoek van de Universiteit Gent in 2017 bleek dat onlineshoppers minder geld spenderen aan ongezonde snacks in vergelijking met offlineshoppers (7). Een mogelijke verklaring ligt bij de productpresentatie: fysieke presentaties van producten offline in de winkel zijn verleidelijker en moeilijker te weerstaan dan virtuele presentaties ervan online.

De literatuur beschrijft ook de volgende opportuniteiten van online boodschappen doen (8):

- online wordt men minder blootgesteld aan verleidingen uit de omgeving;
- online is men minder geneigd om impulsaankopen te doen;
- online is men eerder geneigd tot 'should' (zou moeten) en gezonde voedselkeuzes; offline is men eerder geneigd tot 'want' (willen) en ongezonde voedselkeuzes;
- online kunnen er op basis van de geselecteerde producten gezonde(re) alternatieven worden voorgesteld;
- online kan je 'favorieten'-lijst houvast bieden (cfr. boodschappenlijstje);
- online kan er explicieter voedingsinformatie worden aangeboden, bijvoorbeeld via front-of-pack labelling;

Een mogelijke valkuil is echter dat men online minder geneigd is tot de aankoop van fragiele, verse producten zoals groenten, fruit, vlees en vis (8).

IS 'MEAL PREPPEN' GEZOND?

'Meal preppen' of vooruit koken kan ervoor zorgen dat de makkelijke keuze in geval van tijdsnood of weinig zin om te koken toch een gezonde keuze kan zijn. Op voorwaarde natuurlijk dat deze maaltijden gezond en evenwichtig zijn samengesteld.

Het moet ook voedselveilig en doordacht gebeuren. Anders kunnen te veel voedingsstoffen zoals vitamines verloren gaan en kunnen er zich bederf- en ziekmakende bacteriën gaan ontwikkelen.

- Hoe lager de temperatuur, hoe trager deze processen zullen plaatsvinden. Bewaar 'meal preps' bij voorkeur niet langer dan 2 tot 3 dagen in de koelkast (4°C). Vries gerechten in als je ze langer wil bewaren (-18°C).
- Zorg voor een voedselveilige afkoeling. Dat wil zeggen, zo snel mogelijk. Warme gerechten kan je snel afkoelen door ze in een bak met ijswater te plaatsen. Zet ze binnen het uur in de koelkast.
- Let op een correcte invries- en ontdooimethode. Vries gerechten, in kleine porties, onmiddellijk in na afkoeling. Ontdooi gerechten in de koelkast of in de microgolfoven.
- Zorg voor een voedselveilige heropwarming. Dat wil zeggen, verhit door en door.
- Beperk het contact met zuurstof en licht door 'meal preps' te bewaren in goed afsluitbare bewaardoosjes of -zakjes.

Zorg voor variatie. Wissel 'meal preps' (bv. enkele dagen tijdens de week) af met vers bereide maaltijden.

Meer gezonde en voedselveilige 'meal prep'-tips:

[Tool 'Kookplanner'](#) op www.nice-info.be > Materialen > Tools

STRATEGIEËN OM VERLEIDINGEN TE WEERSTAAN

Aangeboren (neuro)fysiologische mechanismen kunnen we niet veranderen. Die zitten in onze natuur. De prikkels die deze processen tot stand brengen daarentegen wel (1,2). Enerzijds kan er worden ingegrepen op de obesogene omgeving. Bijvoorbeeld via nudging, een communicatie- en marketingstrategie waarbij de omgeving wordt omgevormd naar een omgeving waarin de consument wordt verleid om meer gezonde voedselkeuzes te maken. Gezondere opties worden meer opvallend en aantrekkelijk opgesteld (**meer lezen via www.nice-info.be: Expert aan het woord: gezonder kiezen door nudging**).

Anderzijds kunnen zelfregulatiestrategieën mensen beter leren omgaan met verleidingen en zo bijdragen tot meer bewuste, weloverwogen en gezonde(re) voedselkeuzes. Zelfregulatie houdt in dat we met aandacht naar onze gedachten, gevoelens en gedrag luisteren en kijken en dat we ze vervolgens bewust in een bepaalde, gewenste, richting sturen. We kunnen bijvoorbeeld het aantal verleidingen

beperken door voedselverleiders te vermijden. Vooraf bepaalde doelen en regels kunnen eveneens bijdragen tot meer zelfcontrole en impulscontrole waardoor we meer grip krijgen op situaties en beslissingen en ons minder laten (ver)leiden door prikkels/impulsen (1,2,11,14,15,16). Ingrijpen op de obesogene omgeving en meer inzetten op zelfregulatie zijn mogelijk maar zeker niet de enige strategieën om mensen meer gezonde voedselkeuzes te laten maken. Een mix van strategieën op verschillende domeinen – politiek, economisch, sociaal-cultureel – blijft nodig om van de gezonde keuze ook de gemakkelijke keuze te maken.

Dankzij een eetplan sluiten ons koop- en eetgedrag nauwer aan bij wat we echt nodig hebben. Dat wil zeggen: meer gezonde porties, minder voedselverspilling en budgetvriendelijker.

AAN DE SLAG MET EEN PLAN

Werken met een plan, inclusief concrete doelen en regels, is een belangrijke pijler binnen de zelfregulatiestrategie. Het is een voedselvaardigheid die bescherming kan bieden tegen impulsieve beslissingen, verleidingen beter kan leren weerstaan en een leidraad kan vormen om persoonlijke lange-termijndoelstellingen te bereiken (bv. een gezond voedingspatroon) (1,2,11,14).

Met een plan kunnen we meer weerstand bieden tegen verleidingen. We willen immers niet van het plan afwijken. Een maaltijdplanner, een boodschappenlijstje en een kookplanner zijn mogelijke strategieën om onze zelfcontrole te versterken.

Dankzij een eetplan sluiten ons koop- en eetgedrag bovendien nauwer aan bij wat we echt nodig hebben. Dat wil zeggen: meer gezonde porties, minder voedselverspilling en budgetvriendelijker. Het geld en de tijd die we ermee winnen kunnen we extra spenderen aan het gezin, meer ontspanning en beweging.

MAALTIJDPLANNER

Met een maaltijdplanner plan je je maaltijden in voor meerdere dagen. Dat kan zowel voor het ontbijt, de lunch, het avondmaal als de tussendoortjes. Door op voorhand voldoende na te denken over welke gerechten je op tafel zal zetten, kan je meer ratio-nele, doordachte en gezonde(re) voedselkeuzes maken. Wanneer je gevoelsmatig de dag zelf beslist wat er op tafel komt, is de kans groot dat je je voedselkeuze laat (ver)leiden door emoties en prikkelers uit de omgeving (bv. vermoeidheid, honger, stress of tijdsdruk). Een kant-en-klare afhaalmaaltijd maakt dan mogelijk

meer kans dan een gezond en evenwichtig samengesteld gerecht (zie de tool 'Maaltijdplanner' op www.nice-info.be).

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Met een boodschappenlijstje leg je regels en afspraken vast voor voedselaankopen. Vooraf bepalen wat je zal kopen, biedt houvast, vergroot de zelfcontrole tijdens het winkelen en verkleint de kans op impulsieve voedselaankopen. Op voorwaarde natuurlijk dat je je aan je plan houdt.

Probeer ook het aantal winkelbezoeken te beperken tot bijvoorbeeld een of twee keer per week en ga niet met honger winkelen. Op die manier ga je prikkelers uit de weg, vermijd je verleidingen en kan je je beter aan je plan houden (zie de tool 'Boodschappenlijstje' op www.nice-info.be).

KOOKPLANNER

In een kookplanner leg je kookmomenten vast waarop je vooruit of voor meerdere dagen kookt. Vooruit koken wordt ook 'meal preppen' genoemd. Dat kan gaan van ingrediënten voorbereiden (bv. wassen, snijden) tot volledige maaltijden klaarmaken (bv. stoofpotjes, ovenschotels). Zo kan een gezonde keuze ook een makkelijke keuze worden tijdens een zwak-(ker) moment of wanneer je weinig tijd hebt en de makkelijkheidsfactor dan meestal de doorslag geeft (zie de tool 'Kookplanner' op www.nice-info.be).

ETEN WE GEZONDER DANKZIJ MAALTIJD- PLANNERS EN BOOD- SCHAPPENLIJSTJES?

Weekmenu's opstellen en met een boodschappenlijstje winkelen zijn in opmars. Of we hierdoor ook effectief gezonder gaan eten en gezonder op gewicht zullen blijven, is moeilijk aan te tonen. Er zijn echter aanwijzingen dat het beloftevolle strategieën kunnen zijn om mensen op weg te helpen naar een gezondere eet- en leefstijl.

Uit een grote Franse cross-sectionele studie leken maaltijdplanners beter aan de nationale voedingsaanbevelingen te voldoen en bleek dit ook geassocieerd met een gezonder voedingspatroon en minder obesitas (4). Ook uit ander onderzoek bleek maaltijdplannen samen te hangen met een hoge(re) groente- en fruitinname en een lagere BMI (5). Winkelen met een boodschappenlijst is eveneens geassocieerd met een gezonder voedingspatroon en een lagere BMI (6). Het zou in combinatie met gedragstherapie zelfs een kosteneffectieve strategie ter preventie van obesitas en obesitasgerelateerde aandoeningen zijn (3).

MEER LEZEN WWW.NICE-INFO.BE

- **Materialen > Infografieken**
 - > [Gezond eten met een plan](#)
- **Materialen > Tools**
 - > [Maaltijdplanner](#)
 - > [Boodschappenlijstje](#)
 - > [Kookplanner](#)
- **Gezond eten**
 - > [Gezond koken en kopen](#)
 - > [Veilig voedsel](#)
- **Nutrinews 2019 nr. 2**
 - > [Focus op 'food literacy' of voedselvaardigheid](#)
- **Recepten**

Referenties

www.nice-info.be > [Nutrinews](#)

GEZOND ETEN MET EEN PLAN

Maak een weekmenu

NOTEER HET IN JE MAALTIJDPLANNER

- ✓ Kies voor verse basisingrediënten in gezonde porties

Zie infografiek 'Voedingsprioriteitenpuzzel' op www.nice-info.be



- ✓ Zorg voor voldoende variatie en kleur op je bord



- ✓ Plan alle eetmomenten



ontbijt



lunch



4-uurtje



avondmaal

- ✓ Bepaal het type gerecht



Drukke dag = eenvoudige gerechten of 'meal preps'



Meer tijd = vers koken of vooruit koken

- ✓ Ga op zoek naar recepten



- ✓ Verspil zo weinig mogelijk



Doe je boodschappen slim

PLAN JE WINKELBEZOEK

- ✓ Maak een boodschappenlijstje op basis van je maaltijdplanner

Check je koelkast, diepvries en voorraadkast.



- ✓ Hou je aan je lijstje



1 à 2 /week

- ✓ Hou het voedselveilig

Koop geen beschadigde producten. Voorzie een koeltas.



Kook vooruit

MET 'MEAL PREPS' WORDT DE GEZONDE KEUZE OOK DE MAKKELIJKE KEUZE

- ✓ Ingrediënten of volledige maaltijden (voor)bereiden



- ✓ Batchkoken: twee (of meer)-in-één



- ✓ Max. 2 tot 3 dagen in de koelkast (4°C); vries ze anders in (-18°C).

- ✓ Zo snel mogelijk koelen en voldoende heropwarmen.

- ✓ Gebruik geschikte en goed afsluitbare bewaar-doosjes of -zakjes.



MEER ACHTERGRONDINFO BIJ DEZE INFOGRAFIEK
WWW.NICE-INFO.BE > MATERIALEN > INFOGRAFIEKEN

PLAN & CHECK

MAALTIJDEN PLANNEN

- **Zet vooral verse basisingrediënten op het menu en zorg voor variatie.**
Kies voor groenten, fruit, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, zaden, plantaardige olie, melk en melkproducten, gevogelte, eieren, vis en vlees.
Kies zo weinig mogelijk vet- en suikerrijke snacks.
- **Reken met de juiste porties per dag voor de juiste proporties conform de voedingsdriehoek.**
 - > minstens 125 g volkoren graanproducten;
 - > 2 stukken fruit en minstens 300 g groenten;
 - > een handvol noten;
 - > 2 tot 3 porties melk en melkproducten;
 - > een portie vlees, vis, gevogelte, ei of peulvruchten en wissel af;
 - > wat smeer- en bereidingsvet rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren.
- **Plan alle eetmomenten.**
Plan je ontbijt voor de hele week. Doe hetzelfde met de lunch, het avondmaal en de tussendoortjes. Zo kan je makkelijker variatie voorzien tijdens de dag en de week.
- **Bepaal het type gerecht.**
Op drukke dagen plan je eenvoudige en snelle gerechten.
Op superdrukke dagen plan je 'meal preps'.
Op dagen dat je meer tijd hebt, probeer je nieuwe recepten uit of kook je vooruit (meal prepping).
- **Bepaal de basis van de gerechten.**
Groenten vormen de basis van een gezonde warme maaltijd. Stel op basis hiervan de rest van de (warme) maaltijd samen (aardappelen of volle graanproducten, een eiwitbron en afwerken met wat gezonde vetten zoals plantaardige oliën of een handje noten of zaden).
Werk met themadagen, bv. visdag, veggiedag, restjesdag.

BOODSCHAPPEN DOEN

- **Maak een boodschappenlijstje**
op basis van je maaltijdplanner.
Check wat je nog in de koelkast, de diepvries en de voorraadkast hebt.
Welke ingrediënten moet je nog kopen en hoeveel heb je hiervan nodig?
- **Plan je winkelbezoek.**
Beperk het aantal winkelbezoeken.
Ga prikkels die jou verleiden tot ongezonde voedselkeuzes zoveel mogelijk uit de weg.
Bestel eventueel je boodschappen online en ga niet met honger winkelen.
- **Hou je aan het lijstje.**
Laat je niet verleiden door promotie-acties.
Koop niet meer dan je nodig hebt.
- **Hou het voedselveilig.**
Koop geen beschadigde producten zoals gedeukte conservenblikken. Kneuzingen doen groenten en fruit sneller bederven. Een gekke vorm kan geen kwaad.
Koop gekoelde producten op het einde van je boodschappen-tocht en bewaar ze zo koel mogelijk.
Voorzie een isothermische tas of koeltas voor ingevroren producten.

VOORUIT KOKEN

- **Ingrediënten (voor)bereiden.**
Hoe meer ingrediënten je (voor) bereidt, hoe minder werk voor de maaltijd.
Ingrediënten (voor)bereiden kan de avond voordien of enkele dagen vooraf. Hou hierbij rekening met de houdbaarheid van de ingrediënten.
- **Volledige maaltijden bereiden.**
Gerechten zoals stoofpotjes, ovenschotels en soepen.
Ontbijt zoals een portie 'overnight oats', havermoutmuffins, bananenbrood, belegd brood voor een kant-en-klaar gezond ontbijt. Noten en zacht fruit voeg je pas 's ochtends toe.
Lunchpakketten zoals een salade in een bokaal (salad-in-a-jar), wraps die je al rolt, boterhammen die je al smeert, restjes van de avond voordien of soep. Een dressing en noten voeg je pas toe op het moment van de lunch.
- **Batchkoken: twee (of meer)-in-één.**
Je maakt bewust meer dan je per keer nodig hebt. Deze extra's (ingevroren of gekoeld) kan je inzetten op latere eetmomenten. Je bundelt zo het werk en spaart tijd uit.



MEER INFO EN EEN MAALTIJDPLANNER, BOODSCHAPPENLIJSTJE EN KOOKPLANNER
TE DOWNLOADEN VIA WWW.NICE-INFO.BE > MATERIALEN > TOOLS

EXPERTEN AAN HET WOORD

PROFESSOREN

DR. IR. F. DEVLIEGHIERE

DR. IR. B. DE MEULENAER

Universiteit Gent

BIO

OPLEIDING

Beide: Bio-ingenieur, Doctor Bio-ingenieurswetenschappen

EXPERTISE

F. Devlieghere: levensmiddelenmicrobioloog, expertise conservering van levensmiddelen

B. De Meulenaer: levensmiddelenchemicus, expertise chemische omzettingen in levensmiddelen en hun impact op kwaliteit en veiligheid

ACTUEEL

Beide: Vakgroep Levensmiddelentechnologie, Voedselveiligheid en Gezondheid, UGent



De laatste jaren stijgt de vraag naar producten met een 'clean label'. De algemene oproep om thuis zelf meer aan de slag te gaan met verse, pure producten vindt eveneens meer ingang. **Het idee 'hoe minder additieven, hoe beter' klinkt logisch en is tot op zekere hoogte ook terecht. Maar hoever kan en mag men hierin meegaan? Men moet behoedzaam zijn voor mogelijke misleidingen en gevaren.**

De term 'clean label' is niet wet-
telijk gedefinieerd. Er is evenmin
een consensus over wat een 'clean
label' precies inhoudt. Het wordt
geassocieerd met voedingsmid-
delen die er natuurlijk uitzien,
waaraan geen artificiële ingrediën-
ten zijn toegevoegd, die minimaal
bewerkt zijn, slechts een korte,
eenvoudige ingrediëntenlijst heb-
ben of vrij zijn van allergenen (1).

CLEAN LABEL: ZONDER ADDITIEVEN

In het kader van deze bijdrage
beschouwen we een product met
een 'clean label' als een levens-
middel waaraan geen additieven
zijn toegevoegd. Dat is ook de
meest gangbare interpretatie in
België. De term 'clean label' vindt
trouwens zijn oorsprong in de jaren
tachtig van de vorige eeuw toen
consumenten levensmiddelen met
additieven met E-nummers op het
etiket gingen vermijden omdat
ze nadelige gezondheidseffecten
zouden hebben (1).

LEVENSMIDDELEN- ADDITIEVEN

De definitie van een additief is wettelijk vastgelegd (EC 1333/2008) en omvat drie elementen:

- 1) het is een component die niet karakteristiek is voor het levensmiddel waaraan het wordt toegevoegd en die gewoonlijk niet als voedsel wordt geconsumeerd;
- 2) het wordt opzettelijk toegevoegd aan een levensmiddel omwille van zijn specifieke functie bij de productie, verwerking, bereiding, behandeling, verpakking, vervoer of opslag;
- 3) het toegevoegde additief of zijn bijproducten hebben nog altijd een functie in het levensmiddel zoals het door de consument wordt geconsumeerd.

(E 260) toe. Deze verzuring geeft de typische smaak maar zorgt er ook voor dat de mayonaise langer houdbaar is.

VEILIGHEID EN WETTELIJKE ASPECTEN

Het gebruik van additieven in levensmiddelen is strikt gereguleerd. Additieven zijn pas toegelaten wanneer verschillende wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat de toepassing en de inname ervan via de voeding veilig is. Als bewijs van wettelijke toelating krijgen zij een E-nummer. De wetgeving specificeert welke additieven in welke levensmiddelen zijn toegestaan. Voor sommige worden ook concentratielimieten vastgelegd (2).

nature rijk aan nitraat, dat wordt omgezet in nitriet. Zij kunnen worden gebruikt in plaats van nitrietzout (E249-250). De toevoeging van nitriet via dergelijke poeders moet momenteel niet worden vermeld op het etiket. Zij worden immers beschouwd als ingrediënten en niet als additieven. De kans bestaat echter dat er zo feitelijk meer nitriet in het product aanwezig is dan wanneer het conform de regelgeving zou zijn toegevoegd in de vorm van het additief nitrietzout.

Extracten van allerlei natuurlijke bronnen (bv. citrusvruchten) worden ingezet omdat ze van nature antimicrobiële componenten zouden bevatten. Die extracten voldoen echter niet per se aan de strenge criteria qua zuiverheid en veiligheid die wel gelden voor grondig onderzochte, toegelaten additieven. Dergelijke praktijken kunnen de consument misleiden en de veiligheid van producten in het gedrang brengen. Gelukkig neemt Europa stappen om dit beter te reguleren (EC 2018) (4).

'CLEAN LABEL' OF SCHONE SCHIJN

De wetgeving beschouwt 26 verschillende functies van additieven (bv. zoetmiddelen, kleurstoffen, bewaarmiddelen, anti-oxidanten, zuren) (2).

NUT VAN ADDITIEVEN

Het gebruik van additieven laat toe om in te spelen op de vraag naar een gevarieerd aanbod aan levensmiddelen die lekker, veilig en langer houdbaar zijn. Deze vraag staat niet los van onze huidige algemene levensstijl, bijvoorbeeld een gezinsleven met twee buitenshuis werkende ouders, ruime vrijetijdsbestedingen en de gewoonte om te kunnen kiezen tussen veel verschillende levensmiddelen voor een aanvaardbare prijs.

Een additief toevoegen aan een levensmiddel lijkt iets artificieels. Sommigen staan er wantrouwig tegenover. Het gebruik van additieven wordt ook vaak louter geassocieerd met industriële productieprocessen. Onterecht want wie thuis bijvoorbeeld zelf mayonaise maakt, voegt azijn

Volgens de verplichte etikettering (EC 1169/2011) moeten alle gebruikte additieven met hun naam en/of E-nummer en hun specifieke functie opgenomen zijn in de ingrediëntenlijst, gerangschikt in dalende volgorde van gewicht (3). Zodra een additief is toegevoegd en wordt vermeld, kan het etiket niet meer als 'clean' worden beschouwd.

CREATIEF MET 'CLEAN LABEL'

De drang bij producenten om te scoren met een 'clean label' kan misleidende effecten hebben. Ingrediënten zoals 'gefermenteerde suiker' blijken in de praktijk propionzuur (E 280), melkzuur (E270) of azijnzuur (E 260) te bevatten en het ingrediënt gistextract wordt toegevoegd omdat het de smaakversterker glutamaat (E620-625) bevat. De toevoeging van dergelijke ingrediënten valt in principe niet onder de additievenreglementering.

Gedroogde poeders op basis van spinazie of rode biet zijn van

Bepaalde additieven zijn belangrijk om producten microbiologisch veilig te maken. De zouten van azijnzuur (E262) en melkzuur (E325) worden bijvoorbeeld gebruikt om de groei van *Listeria monocytogenes* te verhinderen. Hieraan sleutelen met het oog op 'clean label' verhoogt het risico op uitgroei van *L. monocytogenes* en kan nadelige gevolgen hebben voor de voedselveiligheid. De houdbaarheid van bepaalde producten drastisch inperken kan bovendien leiden tot meer voedselverlies.

EEN ZORGELIJKE TENDENS

Door nadruk te leggen op de soms weliswaar vermeende afwezigheid van additieven via een 'clean label' worden de belangrijkste doelstellingen van de additievenwetgeving – een strikt gereguleerd en veilig gebruik van additieven – onderuitgehaald. Net het omgekeerde van wat de consument eigenlijk wil en dus zonder meer een zorgelijke tendens.

MEER INFO

[WWW.NICE-INFO.BE/GEZOND-ETEN/
HET-ETIKET/ADDITIEVEN-EN-E-NUMMERS](http://WWW.NICE-INFO.BE/GEZOND-ETEN/HET-ETIKET/ADDITIEVEN-EN-E-NUMMERS)

Referenties

www.nice-info.be > [Nutrinews](#)



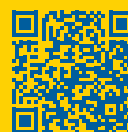
NUTRINEWS ONLINE

> www.nice-info.be > Nutrineds



NUTRINEWS OP PAPIER

Hernieuw in 2020 online je gratis abonnement om het 4x per jaar te blijven ontvangen.



> www.nice-info.be
> Nutrineds
> Nutrineds thuis ontvangen



E-NIEUWSBRIEF

Schrijf je gratis in voor onze maandelijkse e-nieuwsbrief.
> www.nice-info.be



VOLG @NICEvoeding



NICE (Nutrition Information Center) biedt gezondheidsprofessionals wetenschappelijke informatie over de voedings- en gezondheidsaspecten van de producten van onze land- en tuinbouw en visserij (zoals groenten, fruit, aardappelen, zuivel, vlees, gevogelte, vis en eieren). Hiermee kunnen zij consumenten helpen om gezonde voedselkeuzes te maken op basis van producten van bij ons.

NICE werkt in opdracht van de Vlaamse overheid en de Vlaamse agrarische producenten. De leden van zijn wetenschappelijke adviesraad zien erop toe dat de verspreide informatie actueel en wetenschappelijk gefundeerd is en aansluit bij de algemene voedingsaanbevelingen voor België.

NICE maakt deel uit van

