Nutrinews

WWW.NICE-INFO.BE

VOEDING EN GEZONDHEID WETENSCHAPPELIJK BEKEKEN

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

2021 · NR.4

29e JAARGANG NR 4 | DRIEMAANDELIJKS | OKTOBER-NOVEMBER-DECEMBER 2021
P209300 | AFGIFTEKANTOOR LEUVEN X | VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: H. DE GEETER, KONING ALBERT-II LAAN 35 BUS 56, 1030 BRUSSEL

Voedselvaardigheden om gezonder te eten

GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK

KOOKVAARDIGHEDEN
BIJ KINDEREN EN JONGEREN

EXPERT AAN HET WOORD

VOEDINGSINFO
IN DE APOTHEEK

NICE

COLOFON

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

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

29e jaargang nr 4
Oktober-november-december 2021

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 Keyzer, 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, Dr. J. Plaete, 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 www.nice-info.be/adreswijziging-nutrinews.
Abonneren impliceert uw toestemming voor de verwerking van uw contactgegevens 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**
Voedselvaardigheden om gezonder te eten

13 **GEZOND GEBETEN**
Van kleuter tot adolescent

14 **GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK**
Kookvaardigheden bij kinderen en jongeren versterken

19 **RECEPTEN**
voor kleuters, kinderen en jongeren

22 **EXPERTEN AAN HET WOORD**
Prof. Dr. Apr. S. De Saeger
Prof. Dr. Apr. M. De Boevre
Voedingsinfo in de apotheek

EDITO

Je hebt zopas het laatste nummer van Nutrinews van dit jaar geopend. Het NICE-team kijkt tevreden terug op 2021. Tussen juni en december heeft NICE in samenwerking met het Vlaams instituut Gezond Leven, Eetexpert, de Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten en de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde drie toolboxen gerealiseerd onder de noemer 'Gezond gebeten'. Op pagina 13 ontdek je alle materialen.
De 'Gezond Gebeten'-boekjes zijn een groot succes. Er werden respectievelijk al meer dan 20.000 en 10.000 boekjes over gezonde voeding voor kleuters en lagereschoolkinderen besteld. Ook het boekje voor jongeren gaat vlot de deur uit.

De 'Gezond gebeten'-boekjes worden in grote mate besteld om binnen het onderwijs te gebruiken. Ze dragen bij tot meer kennis over lekker en gezond eten. Kennis is belangrijk maar kennis alleen volstaat niet voor een gezond eetgedrag. We moeten ook voldoende voedselvaardig zijn. In de 'Gezond gebeten'-boekjes komen daarom ook verschillende aspecten van voedselvaardigheden aan bod. In samenwerking met experten ter zake wordt in de rubriek 'Nader bekeken' verder toegelicht wat voedselvaardig zijn betekent en hoe dit kan helpen om mensen gezonder te

Het NICE-team kijkt tevreden terug op 2021. De 'Gezond gebeten'-boekjes zijn een groot succes.

doen eten. Een belangrijke vaardigheid is bijvoorbeeld zelf een gezonde maaltijd kunnen koken. Kinderen van jongs af aan betrekken bij de bereiding van de maaltijden vergroot de kans op een positieve houding ten aanzien van eten. Hoe kunnen we de kookvaardigheden bij kinderen en jongeren versterken? Je leest het in de rubriek 'Gezond eten, zo kan het ook'.

De COVID 19-pandemie heeft het nogmaals bevestigd, de apotheker wordt door velen beschouwd als een belangrijke vertrouwenspersoon. Apothekers krijgen ook allerlei vragen over voeding en gezondheid. De experten aan het woord Prof. Sarah De Saeger en Prof. Marthe De Boevre pleiten er daarom voor dat apothekers net als andere zorgverleners voldoende opgeleid worden om gefundeerd voedingsadvies te geven.

Het NICE-team wenst je veel leesplezier en een voedselvaardig en gezond 2022 toe.

H. De Geeter
Coördinator NICE

Lancet Series
Voeding bij adolescenten

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

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

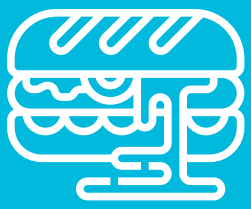
thelancet.com/series/adolescent-nutrition

nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-adolescenten

Global Nutrition Report

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

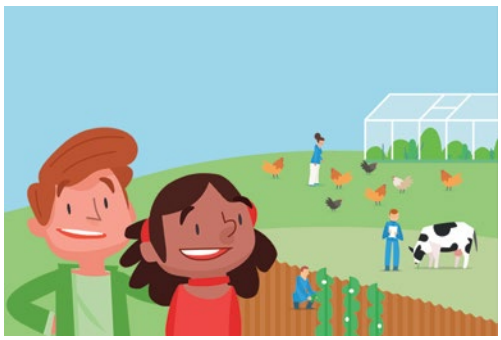
globalnutritionreport.org



Broodje smos

De samenstelling van het klassieke Vlaamse 'broodje smos' kan beter. Een half wit stokbrood belegd met kaas én hesp én ei, veel mayonaise en weinig groenten is niet in balans volgens de voedingsdriehoek. De grootte van een klassieke smos illustreert ook hoe onze 'normale porties' steeds groter lijken te worden. Zo'n 'smos' als lunch levert al snel 820 kcal.
Met een volkorenbroodje, één soort beleg (kaas of hesp of ei), een mespunt mayonaise en zo'n 100 g groenten (bv. een handvol sla én geraspte wortelen én schijfjes komkommer én tomaat) maak je hem even lekker en gezonder. Overlaad het broodje niet met beleg, tenzij het groenten zijn!

Meer info:
nice-info.be/recepten/recepten-voor-jongeren/een-smoske



Nieuw materiaal Wat komt er op je bord?

Met de digitale tool 'Wat komt er op je bord?' leren kinderen op een creatieve en interactieve manier meer over de herkomst van hun dagelijkse voeding. Deze gratis tool van het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) startte met materiaal voor leerlingen van de derde graad van het lager onderwijs en werd uitgebreid met nieuw materiaal op maat van leerlingen van de tweede graad.
Twee digitale figuurtjes nemen de leerlingen mee op hun ontdekkingstocht doorheen de producten van bij ons. Als opwarmer mogen de kinderen zelf een dagmenu samenstellen. Door middel van bijvragen leren ze meer over wat ze eten, bijvoorbeeld dat de appel bij ons wordt geteeld maar de sinaasappel niet en dat yoghurt en kaas van melk worden gemaakt. Daarna gaan de leerlingen van de derde graad digitaal winkelen. De leerlingen van de tweede graad stellen virtueel een gerecht samen. Zo leren ze kiezen voor producten van bij ons en van het seizoen.

watkomteropjebord.be

Meer lesmateriaal over gezonde en duurzame voeding: klascement.net/gezonde-duurzamevoeding

Hoe kookt de Vlaming?

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

Ongeveer driekwart (73%) van de online bevraagde Vlamingen kookt minstens 5 keer per week zelf.
De bevraagden spenderen gemiddeld 37 minuten aan koken. Ouderen en zij die een gezin hebben met kinderen staan doorgaans langer in de keuken dan jongeren, alleenstaanden en zij die een gezin hebben zonder kinderen.
Twee op drie van de ondervraagden geven aan dat ze het fijn vinden om te koken. Ongeveer de helft experimenteert ook graag in de keuken.
Voor 34% moet koken vooral snel en makkelijk zijn, voor 40% moet het vooral lekker en kwalitatief zijn. Voor 36% moet het eten in de eerste plaats gezond zijn, terwijl het voor 34% in de eerste plaats lekker moet zijn. Dat betekent niet dat maar 36% belang hecht aan gezond eten. Ongeveer 60% let toch min of meer op de voedingswaarde van de aangekochte ingrediënten.
De helft van de ondervraagden kookt 5 tot 7 keer per week met groenten en 40% doet dat maar 2 tot 4 keer per week. Groenten kunnen natuurlijk ook op andere momenten van de dag worden genomen, bijvoorbeeld als tussendoortje. 56% van de bevraagden eet dagelijks groenten, 23% doet dit 4 tot 5 keer per week, 13% 2 tot 3 keer per week en 9% minder vaak.
Het internationale jaar van groenten en fruit loopt dan misschien wel op zijn eind maar het blijft belangrijk om mensen te blijven stimuleren om voldoende groenten te eten en hen te inspireren om élke dag met groenten te koken.

nice-info.be/nutrinews/inspelen-op-groente-en-fruittrends

nice-info.be/nutrinews/tijd-een-veelzijdig-ingrediënt

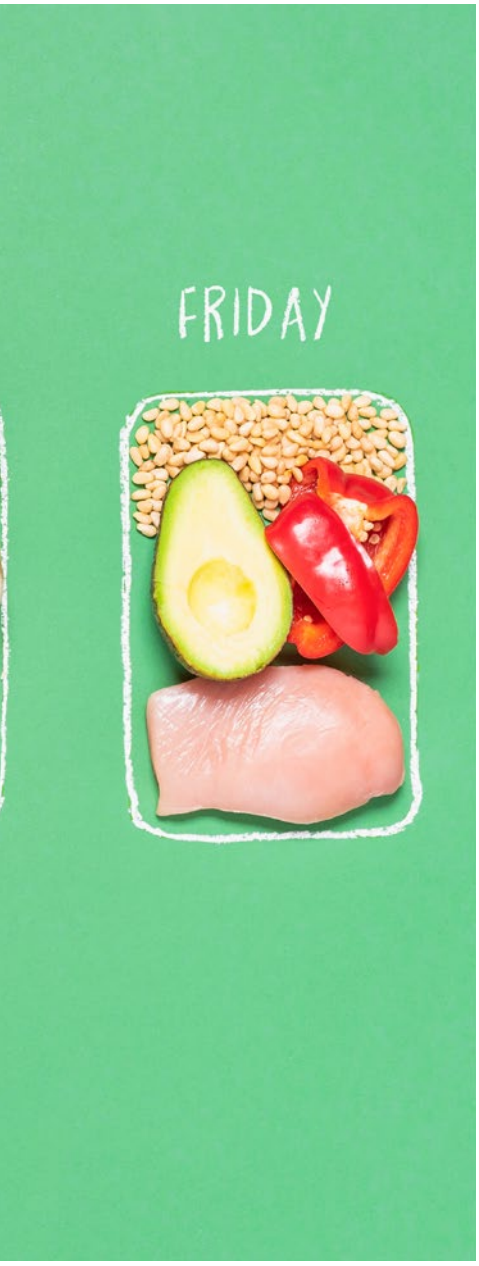
Bron: VLAM-tracking 2021 (iVox) – meer info: www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank

VOEDSELVAARDIGHEDEN OM GEZONDER TE ETEN

I. COENE
Voedingsdeskundige NICE

In samenwerking met
C. Matthys[1], J. Vrinten[1,2], E. Vanhauwaert[3], M. Wuyts[3], E. Rutten[3] en A. Vandeputte[4]
[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.



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.

De voedingsdriehoek nader bekeken

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).

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 moeilijkheden (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 sensibiliseringsacties 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 experten 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 ouderen 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 gerichter 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 (zie ook p. 14)

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."

VOEDSELGELETTERDHEID 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 VOEDSELGELETTERDHEID

'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

"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."

E. VANHAUWAERT
EXPERTISECENTRUM HEALTH INNOVATION UCLL

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 voedingsscreeningstool '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 lagereschoolperiode 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', zie ook p. 14).

Meer info over 'Gezond gebeten' > zie p. 13

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 voedingsscreeningstool 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 competenter 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 (zie ook p. 22)

MEER LEZEN
WWW.NICE-INFO.BE

- **Materialen > Infografieken**
  > Gezond eten met een plan
- **Nutrinews 2020 nr. 3**
  > Genderspecifiek voedingsadvies

Referenties
www.nice-info.be > Nutrinews

Gezond gebeten
Van kleuter tot adolescent

'Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet', 'Spelenderwijs door de wereld van gezond eten' en 'Doe je gezonde goesting': zo willen we meebouwen aan een levenslange bewuste en gezonde relatie die kleuters, kinderen van de lagere school en tieners met voeding ontwikkelen. De boekjes barsten van **interessante weetjes, handige tips, kookinspiratie, ontdekspelletjes en uitdagingen op maat** van elke leeftijd. Kortom, alles om kinderen en jongeren te tonen dat gezond eten alles in huis heeft om keihard van het leven te genieten.

Doorblader de interactieve boekjes online,
download of bestel gratis via
www.nice-info.be

Toolboxen

De 3 boekjes werden in 2021 een-voor-een uitgebracht en maken deel uit van de **nieuwe online toolboxen** 'Gezond gebeten'. De toolboxen bundelen divers informatie- en sensibilisatiemateriaal voor voedings- en gezondheidsprofessionals, die zij kunnen gebruiken bij de begeleiding van ouders en andere opvoeders met vragen rond gezonde voeding en eetgedrag.

> www.nice-info.be/toolbox

Factsheets

Kinderen en jongeren zijn geen kleine volwassenen.
Ze hebben hun eigen specifieke noden en aandachtspunten voor een optimale groei, ontwikkeling en gezondheid voor nu en later. Die noden en aandachtspunten zijn overzichtelijk en beknopt gebundeld in factsheets per leeftijdsgroep. **Handig als leidraad tijdens consultaties** of als achtergrondinformatie voor voedings- en gezondheidsprofessionals.

> www.nice-info.be/materialen

De inhoud van 'Gezond gebeten' sluit aan bij de algemene voedingsaanbevelingen van de Belgische Hoge Gezondheidsraad en de voedingsdriehoek. De boekjes werden samengesteld in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven, Eetexpert, de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde en de Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten.

KOOKVAARDIGHEDEN BIJ KINDEREN EN JONGEREN VERSTERKEN

KO(E)KEN TROEF
Zoals lezen en schrijven is ook koken een basisvaardigheid die men best van jongs af aan meekrijgt. De motivatie om het te leren mag geen kwestie zijn van er al dan geen talent voor hebben of het al dan niet graag doen. Schrijven heb je ook niet geleerd met de bedoeling om een uitmuntende schrijver te worden. Je hebt het als kind geleerd omdat het een belangrijke troef is in het leven die je zelfredzaamheid en welzijn verhoogt. Kinderen van jongs af aan in de keuken betrekken bij het kookgebeuren is belangrijk voor de relatie die kinderen met voeding ontwikkelen. Het zorgt mee voor een culinair fundament dat kan bijdragen tot meer gezonde variatie in hun latere leven.

G. VANDERSPIKKEN
Voedingsdeskundige NICE

Jong leren koken is oud gedaan. Het belang om samen met kinderen en jongeren te koken wordt onderschat. Het is een van de belangrijkste bouwstenen voor de relatie die kinderen met voeding opbouwen. **Het wekt interesse op, het vergroot de kans op een positieve attitude ten aanzien van eten en het verbetert de kook- en andere voedselvaardigheden**, een belangrijke voorspeller voor gezond eet- en kookgedrag op latere leeftijd.

JONG LEREN KOKEN

De kinderleeftijd en de adolescentie zijn optimale periodes om bepaalde kennis, attitudes en vaardigheden bij te brengen. Ook in de keuken kunnen bij kinderen de basisinteresse en -kennis rond voeding en koken worden gelegd. Ze leren dat eten niet zomaar op het bord verschijnt maar dat daar heel wat stappen aan vooraf gaan. Weten waar de voeding vandaan komt en meer betrokkenheid in de verschillende stappen van het voedselbereidingsproces kan bijdragen tot meer waardering voor voedsel, een positieve attitude ten aanzien van voeding, eten en koken en een bewuster en gezonder voedingspatroon.

ZELF KOKEN DOET PROEVEN

Samen koken is een goede manier om nieuwe ingrediënten, smaken en texturen te leren ontdekken. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die mee koken minder vooroordelen hebben over de smaak van voedingsmiddelen die ze nog niet kennen en dat ze makkelijker proeven (3). Jonge kinderen betrekken in de keuken is daarom ook een goede strategie om voedselneofobie - afwijzing van voedsel dat nieuw of onbekend is, een normaal gegeven in de ontwikkeling van het jonge kind - te helpen overwinnen of om moeilijke etertjes 'warmer' te helpen maken voor bepaalde voedingsmiddelen. Laat hen nieuwe voedingsmiddelen ontdekken met al hun zintuigen: zien, voelen, ruiken en proeven.

Kinderen leren proeven en bewegen: kinderspel

Ook voor jongeren kan het kookgebeuren een interessante ontdekkingstocht zijn naar nieuwe smaakcombinaties en ingrediënten. Jongeren staan geleidelijk aan meer open voor andere en meer vreemde smaken en experimenten met voedsel.

WIE KOOKT ER VANDAAG? IK!

Kinderen en jongeren meer betrekken en verantwoordelijkheden geven in de keuken, draagt bij tot hun ontwikkeling en empowerment. Het versterkt hun kookcompetenties, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit. Het betreft hier niet noodzakelijk ingewikkelde kookvaardigheden, maar bijvoorbeeld ook groenten leren schoonmaken en snijden. Hoe meer technieken ze van jong af aan leren, hoe meer mogelijkheden ze ontdekken om er later verder mee aan de slag te gaan en ermee te variëren. Lagereschoolkinderen en zeker jongeren ontwikkelen steeds meer zelfstandigheid en worden onafhankelijker van de zorgfiguren. Dat betekent echter niet dat ze geen ondersteuning of begeleiding meer nodig hebben in de keuken. Geef ze geleidelijk aan wel meer inspraak en maak samen goede regels en afspraken (3).
Uit een zelfrapportering in een cross-sectionele studie blijkt dat volwassenen die op jonge leeftijd leerden koken, meer zelfvertrouwen hebben in het koken en over meer kookvaardigheden beschikken dan volwassenen die pas later hebben leren koken. Die eersten zijn ook creatiever in de keuken en zien zichzelf vaker als 'kok' (6). Op jonge leeftijd leren koken heeft dus een positieve invloed op het kookgedrag op volwassen leeftijd.

SPELENDERWIJS (VOEDSEL) VAARDIGHEDEN OEFENEN

Koken met kinderen versterkt niet alleen hun kookcompetenties maar ook andere (voedsel) vaardigheden. Het draagt ook bij tot de ontwikkeling van motorische vaardigheden zoals snijden, rollen, kneden en roeren (zie verder 'Motorische vaardigheden'). Een recept lezen en mee helpen uitvoeren kan de lees- en rekenvaardigheden van lagereschoolkinderen helpen bevorderen. Door ingrediënten af te meten en te wegen krijgen ze meer inzicht in getallenkennis en in verschillende maateenheden zoals grammen, liters, eetlepels. De hoeveelheden van een recept aanpassen is een goede rekenoefening. Kinderen kunnen eveneens de klok oefenen door bijvoorbeeld de juiste kooktijd in te stellen voor de oven of de microgolfoven. Tijd is ook een belangrijk ingrediënt in de keuken. Kinderen ontwikkelen in de keuken eveneens sociale en communicatieve vaardigheden (bv. leren samenwerken met ouders, broers, zussen of vriendjes) en ze leren organiseren, plannen en timen (10). Wanneer kinderen en jongeren zich ten slotte mogen uitleven in de keuken, spreekt dat ook hun nieuwsgierigheid en creativiteit aan en laat het hen toe om te leren door te experimenteren maar ook om ervan te genieten.

VOORSPELLER VAN GEZOND EETGEDRAG

Koken met kinderen en jongeren kan een nuttige interventiestrategie zijn om gezonde eetgewoonten aan te leren (5). Uit onderzoek blijkt dat wie meer kookt en kookvaardiger is, doorgaans betere voedingskeuzes maakt. Het zou bij kinderen samengaan met de inname van meer groenten maar ook bij adolescenten met een gezonder eetpatroon en een sterker competentiegevoel om gezond te eten (3,5).
De cross-sectionele zelfrapporteringsstudie van Lavelle *et al* laat ook zien dat volwassenen die op jonge leeftijd leerden koken meer tijd in de keuken spendeerden (vermoedelijk omdat ze meer met verse basisingrediënten aan de slag gingen en niet omdat ze weinig vertrouwen hadden in hun eigen kookkunsten), minder voedsel verspilden, minder kant-en-klare en ultrabewerkte voedingsmiddelen consumeerden dan diegenen die pas later leerden koken (6).

STRATEGIE TER PREVENTIE VAN KINDEROBESITAS

De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) stelt dat kinderen meer kookvaardig maken tevens een goede strategie kan zijn ter preventie van overgewicht en obesitas bij kinderen (9). Kookvaardigheden zouden integraal deel moeten uitmaken van de multifactoriële benadering van preventiestrategieën tegen obesitas. Een duidelijk pleidooi om verder en meer in te zetten op de culinaire educatie van kinderen (9,12).

THUIS LEREN KOKEN

BARRIÈRES OM SAMEN TE KOKEN

Kinderen leren in het algemeen nog altijd het meest koken van hun ouders. Ouders hebben vandaag echter niet altijd de tijd, noch de goesting, om hun kinderen te betrekken in de keuken. Het moet vaak snel gaan, er is weinig tijd om te experimenteren en te knoeien, om uitgebreid te vertellen over wat er op tafel komt, ze vinden het 'te gevaarlijk' om kinderen te betrekken in de keuken of ze zijn niet zeker over welke keukentaken ze hun kinderen kunnen toevertrouwen (2,6). Het alternatief: de kinderen uit de keuken houden. Dat is echter geen goed idee (voor tips, zie www.nice-info.be >Tools 'Koken met kinderen en jongeren: een praktische leidraad'). Kinderen die nooit in de keuken staan, leren ook niet hoe ze veilig moeten omgaan met keukenmateriaal en -apparaten. Dat kinderen knoeien en rommel maken is logisch. Ook dat maakt deel uit van het leerproces (2).

Ouders moeten natuurlijk zelf voldoende kookvaardig zijn om hun kinderen te kunnen betrekken en kookkennis te kunnen overdragen. Er moet ten slotte interesse zijn bij het kind. Die moet en kan worden opgewekt en aangemoedigd door een positieve kookattitude van de ouders zelf.

VAN MOEDER OP DOCHTER

Hoewel ook steeds meer vaders de kinderen leren koken, blijkt het in het algemeen toch nog vooral de taak van de moeders. Koken was vroeger vooral een vrouwenaangelegenheid. Familierecepten en handige kooktips werden toen systematisch van moeder op dochter doorgegeven. Dat gebeurt nu minder. Volgens de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (2014) helpt de helft van de adolescenten mee met de bereiding van maaltijden, meisjes vaker dan jongens. Vrouwen besteden vandaag ook minder tijd aan koken als gevolg van onder meer veranderende rolpatronen en sociale normen rond koken en buitenshuis eten, kleinere gezinnen en meer vrouwen die buitenshuis werken. Enkel vertrouwen op voldoende overdracht van moeders op dochters volstaat dus niet meer. Er moeten nog andere bronnen worden ingezet, zoals vaders, de schoolomgeving, familie en vrienden (1,2).

OP SCHOOL LEREN KOKEN

LEERLIJN VOEDING

De leerlijn 'Voeding en eetgedrag' voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs in Vlaanderen is een praktisch instrument dat schoolteams ondersteunt bij het invullen en afstemmen van hun gezondheidseducatie rond het thema voeding in verschillende leergebieden en vakken (4). Het doel is om kinderen en jongeren te interesseren in smaak, voedselproductie, gezond eten, consumentenvaardigheden en koken, zodat zij later bewuste en duurzame keuzes kunnen maken en voldoende voedselvaardig zijn. Een van de vijf thema's binnen de leerlijn voeding is bereiden en bewaren van voeding en voedselveiligheid. Dit thema wordt behandeld vanaf de eerste graad van de lagere school (LO) tot in de 3de graad van het secundair onderwijs (SO). De bijhorende subthema's en leerdoelen (kennis, vaardigheden en attitudes) zijn aangepast per graad, rekening houdend met de normale ontwikkeling van het eetgedrag en de eetvaardigheden bij lagereschoolkinderen en jongeren (3,4). Voorbeelden van te verwerven vaardigheden zijn een boterham kunnen smeren en beleggen (1e graad LO), een eenvoudig gerecht kunnen klaarmaken (3de graad LO) en verschillende bereidingstechnieken kunnen toepassen zoals koken, bakken, braden, stoven (2de graad SO).

KOOKLESSEN OP SCHOOL

Vooral meisjes die vroeger niet van thuis uit leerden koken, konden nog kookvaardigheden oppikken via praktische kooklessen die destijds deel uitmaakten van het lessencurriculum (1). Vandaag is dat meestal niet meer het geval. Het zou nochtans een goed alternatief zijn voor kinderen van ouders die weinig of geen tijd of zin hebben om samen te koken. Op school worden bovendien alle jongeren (meisjes en jongens) bereikt, ook uit lage-inkomensfamilies en jongeren die weinig toegang hebben tot goede informatiebronnen (2).
Interactieve kooklessen op school kunnen bij kinderen en jongeren meer belangstelling wekken voor verse basisvoedingsmiddelen en nieuwe voedingsingrediënten en smaken. Zij kunnen leren om eenvoudig, snel en budgetvriendelijk gezond te koken. Het plezier dat men aan koken, experimenteren en proeven kan beleven mag ook op school niet ontbreken. Plezier hebben in koken bevordert de kookvaardigheden. Een te enge focus op gezondheid riskeert al te belerend en saai over te komen. Steun van leeftijdsgenoten speelt ten slotte een belangrijke rol om het kookgedrag verder aan te moedigen en de opgedane kennis en ervaringen vanuit de klas mee naar huis te nemen (1).

LEREN DOOR TE DOEN

ZIEN KOKEN, DOET KOKEN

Kinderen leren van wat ze elke dag rondom zich zien en voelen gebeuren (sociaal of observationeel leren). Dat geldt ook voor gezond eten en koken en ervan genieten (1,3,7). Vooral zorgfiguren, zoals de (groot)ouders, spelen hierin een belangrijke rol maar ook leerkrachten en vrienden en leeftijdsgenoten hebben een modelfunctie. Ouders regelmatig met plezier zien koken, een leerkracht die zijn leerlingen verzamelt rond de tafel om samen pompoensoep te maken en samen met vrienden kooklessen volgen op school of in de jeugdbeweging, geeft kinderen en jongeren meer goesting om vaker mee te koken. Vandaag zijn ook tv en het internet belangrijke bronnen van leren door observeren (14,15). Voorbeelden zijn de talloze kookprogramma's op tv, kook'reels' op Instagram en 'Food Hacks' en allerlei kooktutorials online over hoe je bijvoorbeeld het best groenten schoonmaakt, eenvoudige basisrecepten kan bereiden of je snijtechnieken verder kan optimaliseren. Dergelijke platformen kunnen mogelijk meer jongeren inspireren en motiveren om eens vaker in de keuken aan de slag te gaan, zeker ook als ze door jongeren voor jongeren zijn gemaakt (peer education) (12,13).

VAN OBSERVATIONEEL NAAR EXPERIMENTEEL LEREN

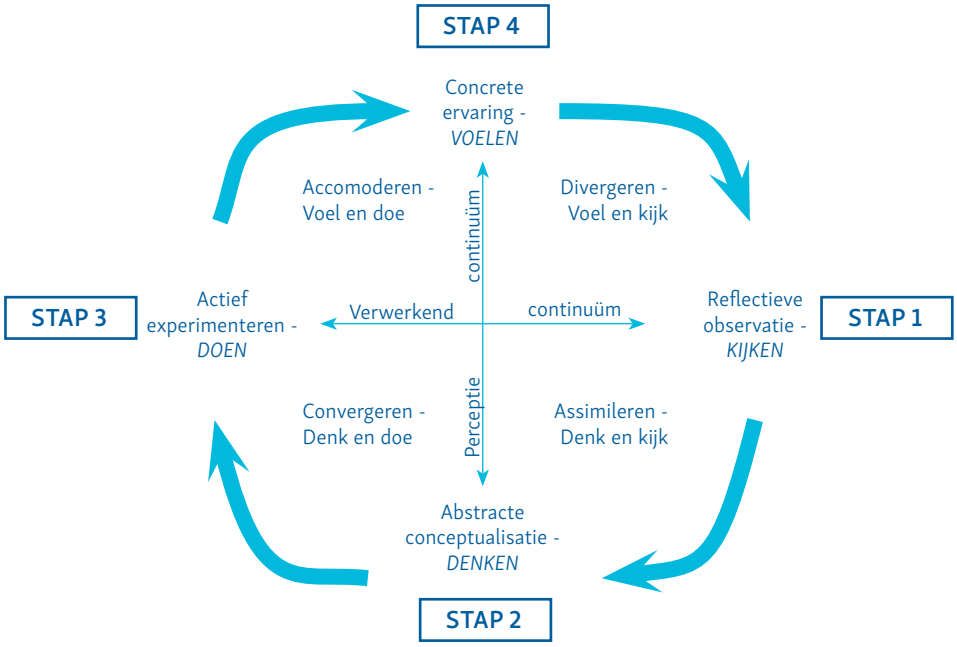
Kinderen en jongeren leren in de keuken vooral bij door zelf met hun handen bezig te zijn en het hele kookproces van dichtbij te beleven. Volgens de experimentele leertheorie van Kolb is dat het fundament om meer en meer complexe kennis en vaardigheden op te doen (figuur 1). Met andere woorden: op een plezierige manier mogen helpen in de keuken stimuleert de ontwikkeling van andere (voedsel)vaardigheden en vormt het fundament voor levenslang leren (7,9,12).

ANDERE KLEMTONEN PER LEEFTIJDSFASE

Kinderen en jongeren maken verschillende lichamelijke en sociaal-cognitieve ontwikkelingen door gedurende de verschillende leeftijdsfasen. Dat geldt ook voor het eetgedrag en de relatie die kinderen en jongeren met voeding hebben (3,9). De klemtonen per leeftijdsgroep variëren dus en bijgevolg ook de bijhorende begeleiding en aanpak in de keuken. Bij jonge kinderen zullen bijvoorbeeld de smaakontwikkeling en motorische ontwikkeling een rol spelen wanneer ze willen helpen, bij lagereschoolkinderen kan hun rijke fantasie een manier zijn om hun aandacht en interesse voor het koken aan te wakkeren en bij jongeren is het bijvoorbeeld belangrijk om ze voldoende inspraak te geven. In de leerlijn voeding voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs is bij de uitwerking van de leeftijdspecifieke leerdoelen

> Kinderen leren van wat ze elke dag zien en voelen gebeuren. Dat geldt ook voor gezond eten en koken en ervan genieten.

FIGUUR 1 - Model experimentele leertheorie van Kolb toegepast op het aanleren van kookvaardigheden - overgenomen en vertaald uit Nelson *et al* (12).



TABEL 1 - Classificatie van kookvaardigheden op basis van fijne motoriek - overgenomen en vertaald uit Dean *et al* (9).

	Grove handbeweging	Radiale-palmaire greep	Pinceptgreep	Combinatie van verschillende grepen	Aanvullende vaardigheden nodig
LEEFTIJD	**2-3 JAAR**	**3-5 JAAR**	**5-7 JAAR**	**7-9 JAAR**	**+9 JAAR**
KOOKVAARDIGHEID	Groenten en fruit wassen	Roeren en mengen[a]	Sprenkelen, strooien, inwrijven	Wegen en meten[d]	Roeren en mengen[a]
	Kneden en mengen met de handen	Pureren of prakken	Paneren, bloemen, dippen	Rasp gebruiken[d]	Snijden en hakken[b]
	Scheuren	Lepel gebruiken	Plukken en doppen	(Microgolf)oven gebruiken[b]	Schaar gebruiken[b]
	Deegrol gebruiken	Snijden en hakken[b]	Invetten	Blikopener gebruiken[b]	Dunschiller gebruiken[b]
	Vormpjes gebruiken	Smeerbaar beleg uitsmeren	Pellen met de vingers	Pletten, kloppen	Spiesjes maken[b]
	Balletjes rollen	Schaar gebruiken[b]	Spiesjes maken[b]	Vloeistoffen uitschenken	Wegen en meten[d]
	Knijpen	Dunschiller gebruiken[b]		Handmixer gebruiken[c]	(Microgolf)oven gebruiken[a,d]
	Groenten in stukken breken	Invetkwastje gebruiken (bakvormen invetten)		Vloeistoffen shaken in een afgesloten beker	Blikopener gebruiken[b]
		Kom uitschrapen			Handmixer gebruiken[c]

De categorisatie van kookvaardigheden op basis van fijne motoriek is sequentieel, d.w.z. oudere kinderen hebben zowel de capaciteit om de motorische vaardigheden van de jongere kinderen nauwkeurig(er) uit te voeren als de meer complexe vaardigheden afgestemd op hun leeftijdscategorie (Gerber *et al.*, 2010; Payne & Isaacs, 2017; Rosenbloom & Horton, 1971). Superscriptletters vertegenwoordigen kookvaardigheden waarmee op oudere leeftijd rekening moet worden gehouden vanwege aanvullende ontwikkelingsvereisten: a – veiligheidsrisico, kans op brandwonden; b – veiligheidsrisico, scherpe instrumenten of messen; c – veiligheidsrisico, andere; d – vereiste van reken-/leesvaardigheid.

(kennis, attitude en vaardigheden) rond het thema 'bereiden en bewaren van voedsel en voedselveiligheid' ook rekening gehouden met de verschillende ontwikkelingsfasen. Dit kan daarom ook een goede leidraad zijn voor voedingsvoorlichters (bv. diëtisten, koks, kindercoaches) die in de keuken met kinderen of jongeren aan de slag willen gaan en hen hierbij op maat wil begeleiden.

ELK KIND KAN HELPEN IN DE KEUKEN

De mate van betrokkenheid en de taken die een kind kan uitvoeren in de keuken hangen af van verschillende factoren: de ervaring van het kind in de keuken, de interesse van het kind in koken, zijn motorische ontwikkeling en kracht, de begeleiding door zorgfiguren (bv. de mate waarin er begeleiding nodig en/of mogelijk is), het gebruikte keukenmateriaal (bv. scherpe messen, kindvriendelijk keukenmateriaal), de ingrediënten (bv. harde en droge voedingsmiddelen zijn moeilijker te manipuleren dan zachte en vloeibare voeding) en het beoogde doel (een kleuter kan bijvoorbeeld wel helpen kneden maar niet voor een homogeen mengsel zorgen).

MOTORISCHE VAARDIGHEDEN

De motorische vaardigheden van kinderen evolueren met de leeftijd. In de keuken worden zowel fijne als grovere motorische vaardigheden van het kind aangesproken. Tabel 1 illustreert welke fijne motorische bewegingen belangrijk zijn om bepaalde kookactiviteiten (goed) te kunnen uitvoeren en op welke leeftijd ze normaal ontwikkeld zijn. Hoe ouder het kind, hoe accurater de fijne motoriek wordt uitgevoerd en hoe accurater de beweging (bv. de balletjes die een kleuter maakt zijn minder gelijk qua vorm en grootte dan de balletjes die een kind van de lagere school rolt).
Wanneer er risico is op verbranden (bv. bij contact met heet water, hete lucht of olie), wanneer er gewerkt wordt met elektrische apparaten of met scherpe messen of wanneer er extra kennis of vaardigheden nodig zijn (bv. letters en getallen kunnen lezen), dan zijn deze keukentaken eerder geschikt voor een ouder kind dan voor een jonger kind, ook al beschikt het over de juiste fijne motorische vaardigheden (8,9).

MEER LEZEN
WWW.NICE-INFO.BE

- **Nutrinews 2021 nr. 4**
  > Voedselvaardigheden om gezonder te eten (zie ook p. 6)
- **Materialen > Tools**
  > Koken met kinderen: een praktische leidraad
  > Koken met jongeren: een praktische leidraad

Referenties
www.nice-info.be > Nutrinews

RECEPT VOOR EN MET KLEUTERS

Een recept uit

WAAR KUNNEN KLEUTERS BIJ HELPEN?

- Alle ingrediënten helpen klaarzetten.
- Bramen en frambozen wassen.
- Verse kaas op de boterham smeren.
- Met een uitsteekvormpje cirkels uit een plakje appel steken.
- De bramen en frambozen pletten.
- De boterhammen versieren.

SPELENDERWIJS MEER OVER ETEN ONTDEKKEN

- De boterham is het 'schilderij' en de smeerkaas is de 'witte verf'.
- Raad het plaatje: versier de boterham om de beurt; wie het snelst kan raden wat het zal worden, wint.
- Met alle zintuigen proeven: kijken, voelen, ruiken, proeven.
- Benoem de kleuren en de fruitsoorten die je op de kunstboterhammen ziet.
- Welke kleuren ken je nog? Welke groenten en fruit hebben deze kleur?
- Waar groeien bramen en frambozen? En appelen en peren?
- Kaas wordt gemaakt van...
- Kijk eens in de koelkast: wat kunnen we nog op de boterham doen?

KUNST-BOTERHAMMEN

BEREIDINGSTIJD Ongeveer 25 min.
VOOR 4 boterhammen

INGREDIËNTEN

- 4 dikke sneden bruin brood
- 4 el verse kaas

boterhammen met ballonnetjes:
peer, braambessen, frambozen, komkommer, 100% notenpasta

boterham met fruitbloem:
1 grote aardbei,
1 stuk appel met schil

boterhamgezicht:
appel, blauwe en rode bessen, rozijnen

BEREIDINGSWIJZE

- Besmeer elke boterham met 1 eetlepel verse kaas.
- Leef je daarna uit om het laagje kaas met toppings te versieren.
- Plakjes aardbei vormen bloemblaadjes.
- Staafjes appel, komkommer en peer zijn steeltjes of touwtjes.
- De ballonnen maak je met toefjes geplette frambozen en braambessen of notenpasta.
- De bessen vormen het neusje en de mond.
- Duw met een uitsteekvormpje 2 kleine rondjes uit een appel en leg op elk een rozijntje. Dat zijn de ogen.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be

MEER INSPIRATIE EN KOOKTIPS
WWW.NICE-INFO.BE
> KINDVRIENDELIJKE RECEPTEN
> TOOL: KOKEN MET KINDEREN: EEN PRAKTISCHE LEIDRAAD

RECEPT VOOR EN MET KINDEREN VAN DE LAGERE SCHOOL

Een recept uit

WAAR KUNNEN KINDEREN BIJ HELPEN?

- Alle ingrediënten helpen klaarzetten.
- Aardbeien en bramen wassen en pletten.
- Fruitmoes mengen met yoghurt.
- De appel in schijfjes en de peer in blokjes snijden.
- De noten grof stampen of hakken met een mes.
- De appeldonuts versieren.

WETENSCHAPPELIJK EXPERIMENT IN DE KEUKEN

Neem twee schijfjes appel. Besprenkel het ene met citroensap en het andere niet. Laat ze even staan op het aanrecht. Zien de kinderen het (kleur)verschil? Vraag en vertel hoe dit komt.
Er zitten stofjes – polyfenolen - in een appel (en ook in andere fruit- en groentesoorten) die makkelijk reageren met zuurstof (oxidatie). Als je een appel in stukken snijdt, komen deze stofjes in contact met zuurstof. Dat zorgt voor een bruine kleur. Besprenkelen met citroensap voorkomt dat. Citroensap bevat vitamine C, een antioxidant dat bruinkleuring voorkomt. Het gaat hier allemaal om gezonde stofjes. Een lichtjes bruin verkleurde appel is dus nog altijd lekker en gezond.

APPEL
DONUTS

BEREIDINGSTIJD Ongeveer 15 min.
VOOR 8 donuts

INGREDIËNTEN

- 2 appelen
- ½ peer
- een handvol rode besjes
- 2 el citroensap
- 100 g yoghurt
- 50 g aardbeien
- 50 g bramen
- 1 el geroosterde amandelschilfers
- 1 el gestampte of gehakte pecannoten

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de appelen in schijven van 1 cm en verwijder het klokhuis. Bedruppel met het citroensap om verkleuring tegen te gaan.
- Snijd de peer in kleine blokjes.
- Plet de aardbeien met een vork en meng de aardbeien-moes onder de helft van de yoghurt.
- Plet de bramen met een vork en meng ze onder de andere helft van de yoghurt.
- Verdeel de appelschijven in 2 groepjes.
- Besmeer de eerste groep met de aardbeienyoghurt en werk af met blokjes peer en gehakte pecannoten.
- Besmeer de tweede groep met bramenyoghurt en werk af met rode besjes en geroosterde amandelschilfers.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be

MEER INSPIRATIE EN KOOKTIPS
WWW.NICE-INFO.BE
> KINDVRIENDELIJKE RECEPTEN
> TOOL: KOKEN MET KINDEREN: EEN PRAKTISCHE LEIDRAAD

Een recept uit

'DIY'-STREETFOOD FESTIVAL

- Nodig vrienden en familie (online) uit voor het evenement.
- Richt een foodtruck of foodbar in.
- Zet leuke kommetjes, borden, plankjes, glazen en bestek klaar.
- Maak het gezellig: een lampenslinger, muziek, kaarsjes, enz.
- Maak behalve deze 'grill & chill'-burger nog andere street-food-recepten, bv. Mexicaanse tortilla's, (zoete) aardappelwedges, Bao Buns, American sandwiches, gepimpte hotdogs...
- Waarop letten: denk op voorhand goed na over de porties (niet te veel), de kostprijs én de workload (want alles wordt zelf gemaakt).

VARIËREN KAN EN MAG. PROBEER DEZE FISHBURGER OOK EENS MET...

- andere groenten van het seizoen, bv. rode kool in plaats van spitskool, geroosterde pompoen in plaats van gegrilde aubergine, blokjes tomaat in plaats van komkommer, enz.
- zonder vis, maar met een spiegelei of een zelfgemaakte burger op basis van peulvruchten.
- zoveel mogelijk ingrediënten van bij de lokale boer.

FISHBURGER

MET GEGRILDE GROENTEN

BEREIDINGSTIJD Ongeveer 45 min.
VOOR 4 personen

INGREDIËNTEN

- 4 bruine pistolets, 1 komkommer
- **4 fishburgers:** 500 g witte vis, 2 el fijngehakte peterselie, 2 el fijngehakte bieslook, 2 el paneermeel, 2 el bloem
- **gegrilde groenten:** 1 aubergine, 1 courgette, 1 rode puntpaprika, knoflookpoeder, zonnebloemolie, peper
- **spitskool:** 100 g geraspte spitskool, 1 el geraspte gember, 1 el honing, 1 el sesamolie, 1 tl zonnebloemolie, 1 el azijn

BEREIDINGSWIJZE

- **Voor de fishburgers:** Snijd de vis in stukken, doe in een blender en mix ze grof. Meng er de verse kruiden, peper en paneermeel onder. Vorm met je handen 4 burgers, flip ze door de bloem en zet in de koelkast.
- **Voor de spitskool:** Meng alle ingrediënten. Laat alles even intrekken.
- **Voor de gegrilde groenten:** Snijd de aubergine, courgette en puntpaprika in plakjes. Bestrijk ze met olie en pimp met de kruiden. Gril ze langs beide kanten goudbruin in een grillpan of onder de ovengrill.
- Snijd de komkommer met een dunschiller (tot aan de zaadlijst) in slierten.
- Bak de fishburgers in een scheutje olie goudbruin.
- Snijd de pistolets open. Flans er alle groenten en een fishburger tussen. Ready to serve and chill!

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be

MEER INSPIRATIE EN KOOKTIPS
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN VOOR JONGEREN
> TOOL: KOKEN MET JONGEREN: EEN PRAKTISCHE LEIDRAAD

EXPERTEN AAN HET WOORD

PROFESSOREN
DR. APR. S. DE SAEGER
DR. APR. M. DE BOEVRE
Universiteit Gent

BIO

OPLEIDING
Beide: Apotheker, Doctor in de Farmaceutische wetenschappen

EXPERTISE
S. De Saeger: Hoogleraar, expertise voeding en gezondheid, voedselveiligheid (mycotoxines)
M. De Boevre: Hoofddocent, expertise klinische mycotoxicologie

ACTUEEL
Beide: Docenten voedingsgerelateerde cursussen aan de Faculteit Farmaceutische Wetenschappen, UGent

Consumenten worden dagelijks via populaire media blootgesteld aan informatie over voeding. Deze media-aandacht heeft niet noodzakelijk geleid tot een beter begrip van een gezonde voeding. **Naast diëtisten en andere zorgverleners in de eerstelijnszorg kunnen ook apothekers meer inzetten op een adviserende en educatieve rol op het vlak van een gezonde eet- en leefstijl.** Zij moeten voldoende worden opgeleid om hierover gericht en gefundeerd advies te kunnen geven.

Verschillende zorgverleners worden geconfronteerd met allerlei vragen over voeding en gezondheid. Mensen komen ook regelmatig langs de apotheek en de apotheker wordt beschouwd als een belangrijke vertrouwenspersoon, ook voor voedingsadvies. Apothekers maar ook andere zorgverleners moeten daarom meer verantwoordelijkheid nemen om patiënten evidentiegebaseerde maar ook heldere voedingsinformatie te geven. Alleen een uniforme en effectieve communicatie kan het algemene begrip van gezonde voeding en het effect hiervan op een gezond voedingspatroon bevorderen. Ook de rol van de apotheker in de primaire preventie is dus cruciaal voor gezondheidsbevordering en ziektepreventie (1).

APOTHEKERS EN VOEDINGSADVIES

Uit internationaal onderzoek blijkt dat apothekers vaak onzeker zijn om voedingsadvies te geven (2,3). Om hieraan te verhelpen moet gezondheidseducatie beter aansluiten bij onderwerpen die courant in de dagelijkse praktijk aan bod komen. In België was tot op heden nog niet onderzocht -intoleranties, eiwitrijke voeding en eiwitrijke dranken, dieet bij metabole aandoeningen, diabetes en voeding, bijvoeding en sondevoeding, babyvoeding, voeding voor bejaarden, sportvoeding en voedselveiligheid. Vragen over voedingssupplementen (38%), babyvoeding (19%) en gezond voedingsadvies (11%) kwamen het meest voor.

De helft van de apotheker-stagiairs zocht nadien nog bijkomende informatie op over de gestelde vragen. Sommige studenten raadpleegden hiervoor betrouwbare wetenschappelijke bronnen zoals 'BMJ Best Practice' (5), 'UpToDate' (6) en de 'Cochrane Library' (7) maar veel studenten gebruikten commerciële websites of blogs. Dat benadrukt het belang om kwaliteitsvolle zoekstrategieën op te nemen in de opleiding.

VOEDINGSINFO IN DE APOTHEEK

met welke voedingsthema's zorgverleners, waaronder ook apothekers, het meest in aanraking komen. Hierdoor was het ook moeilijk om zicht te krijgen op welk advies men verwacht van zorgverleners en welke nutritionele en voedingsgerelateerde onderwerpen er in de opleiding moeten worden opgenomen.

WELKE CASUÏSTIEK IN DE APOTHEEK?

In het kader van een observationele studie in 136 officina-apotheken in Vlaanderen werden 1000 voedingsvragen of -casussen verzameld (4). Gedurende vier opeenvolgende maanden registreerden alle deelnemende apotheker-stagiairs de eerste twee nutritionele en voedingsgerelateerde vragen waarmee zij werden geconfronteerd. Nutritionele en voedingsgerelateerde vragen omvatten alle vragen over voedsel, nutritionele aspecten en voedingssupplementen. Deze vragen konden worden onderverdeeld in 18 categorieën: interacties tussen geneesmiddelen en voeding, voedingssupplementen, voedselingrediënten, E-nummers, adviezen voor een gezonde voeding, vegetarisme en veganisme, functionele voeding en nutraceuticals, novel- en superfoods, vermageringsproducten en -diëten, voedselallergieën en

HOE BEANTWOORDEN APOTHEKER-STAGIAIRS VOEDINGSVRAGEN?

In ongeveer de helft van de gevallen konden de apotheker-stagiairs de voedingsvragen van de patiënten onmiddellijk beantwoorden zonder extra opzoekingswerk. Dat impliceert dat de voedingsgerelateerde cursus in de apothekers-opleiding van de UGent een solide basiskennis biedt om deze onderwerpen te bespreken. Voor studenten die momenteel een opleiding volgen tot zorgverlener die geen voedingsgerelateerde cursus biedt, kan dit resultaat anders zijn.

Vragen rond gezonde voedingsadviezen vonden apotheker-stagiairs het moeilijkst om te beantwoorden in vergelijking met casussen omtrent OTC-producten ('over the counter' of zelfzorg-medicatie zonder voorschrift) of voorgeschreven medicatie. Wanneer zij te weinig kennis hadden om een bepaalde vraag meteen te beantwoorden, raadpleegden zij vrijwel allemaal aanvullende informatiebronnen. De stagemeester en het internet waren op dat moment de meest geraadpleegde bronnen. Die kunnen echter onderhevig zijn aan bias of vooringenomen zijn. Vijf procent van de vragen kon alsnog niet worden beantwoord.

BESLUIT

Om correct op de vele en diverse nutritionele en voedingsgerelateerde vragen te kunnen ingaan moet elke opleiding tot zorgverlener in het curriculum aangepaste voedingscursussen voorzien. De studenten moeten ook leren om evidentiegebaseerde informatie op te zoeken en om informatie kritisch te leren evalueren. De zorgverlener dient zich ten slotte bewust te blijven van de beperkingen van zijn of haar expertise en moet dus tijdig doorverwijzen naar een diëtist. Interprofessionele kennismakingsmomenten en activiteiten tijdens de opleiding van zorgverleners zijn belangrijk om de rol van elke zorgverlener beter te begrijpen.

Meer info

- E. Tommelein et al. Revisiting the food and nutrition related curriculum in healthcare education: an example for pharmacy education. Pharmacy 2021; 9: 104
- Project: Voedingskiosk bij de apotheek (zie ook p. 12) – https://voeding.ucll.be/voedingscommunicatie

Referenties

www.nice-info.be > Nutrinews

NUTRINEWS ONLINE
> www.nice-info.be > Nutrinews

NUTRINEWS OP PAPIER
Abonneer je gratis en ontvang het vier keer per jaar in de brievenbus.

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

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

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

VLAM.be

Vlaamse overheid