


**Gezonde
KINDERDAGVERBLIJVEN**
VOEDING, BEWEGING EN LANG STILZITTEN



Gezonde kinderopvang

Vroeg begonnen is half gewonnen. Daarom lanceerde het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) het project 'Gezonde kinderdagverblijven'. Een vorming voor de verantwoordelijken en begeleiders, een uitgewerkt draaiboek en bijhorende materialen helpen kinderdagverblijven een kwaliteitsvol beleid uit te bouwen rond beweging, voeding en de preventie van lang stilzitten bij baby's en peuters.

Zo'n beleid is ook belangrijk in de buitenschoolse kinderopvang. Voor deze setting ontwikkelde het VIGeZ het project 'Actieve kinderopvang'. De beschikbare materialen zijn aangepast aan de leeftijd van de kinderen en de specificiteit van de setting. Hierin wordt ook aandacht besteed aan een evenwichtig dranken- en tussendoortjesaanbod.

 www.vigez.be > Projecten > Gezonde kinderdagverblijven > Actieve kinderdagopvang


Is online shoppen gezonder?

Onderzoekers van de Universiteit Gent hebben onderzocht of er een verband is tussen online/offline winkelen en het aankopen van ongezonde voeding.

Wat bleek? Wie online boodschappen bestelt, koopt minder ongezonde snacks. Online werd bijna 6 % gespenseerd aan ongezonde producten. Bij offline aankopen liep dit op tot ongeveer 11 %. Onder ongezonde voeding werden zoute snacks, chips, chocolade, snoeprepen en snoepgoed gerekend.

Fysieke en tastbare productpresentaties zijn verleidelijker en lijken moeilijker te weerstaan dan productfoto's op een koopsite. Zeker wanneer het ongezonde voeding betreft die vaker ongepland wordt aangekocht. Wie online boodschappen bestelt, koopt meer producten in bulk waardoor het aandeel ongezonde voeding ook kleiner is in het totale gespenseerde budget.

Een boodschappenlijstje kan helpen om gezonde voeding te kopen en aan ongezonde verleidingen te weerstaan.

 www.nice-info.be > Materialen > Tools: boodschappenlijstje

Bron: <http://www.ugent.be/nl/actueel/persberichten/shoppen-gezond-online-supermarkt-onderzoek-marketing.htm>



Broccoli, supergroente?

Broccoli is rijk aan voedingsvezels, foliumzuur, vitamine C en vitamine K en is een goede bron van kalium, bètacaroteen, vitamine B2 en vitamine B6 (1). Broccoli bevat ook bioactieve stoffen zoals flavonolen en glucosinolaten. Deze stoffen hebben anti-oxidatieve eigenschappen en worden in verband gebracht met de preventie van kanker. Glucosinolaten zijn typisch voor verschillende koolsoorten en zorgen voor hun specifieke smaak. Er is nog geen wetenschappelijk bewijs om te stellen dat broccoli gezonder is dan andere groenten. Elke groente heeft haar eigen unieke samenstelling en levert haar eigen bijdrage tot een goede gezondheid. Voldoende groenten eten (300 g per dag) en variëren, blijven het beste advies.

(1) www.internubel.be



Voedsel om over na te denken

Onder deze titel verscheen eind december 2016 de zesde editie van het tweejaarlijkse Landbouw- en Visserijrapport (LARA/VIRA). In tegenstelling tot de vorige edities staat niet het begin van de voedingsketen centraal maar de consument.

Het rapport beschrijft wat de Vlaming eet, welke attitudes, gedragingen en trends daarbij een rol spelen en wat de gevolgen van de consumptie zijn. Het gaat verder in op de verschillende agrovoedingsketens, beschrijft het belang van de distributie, de verwerking en de productie en sluit af met een aantal voorstellen om tegemoet te komen aan de uitdagingen voor het Vlaamse voedingssysteem. Het rapport bespreekt ook knelpunten op het vlak van gezondheid, milieu, sociale en economische factoren.

Het naslagwerk geeft de laatst beschikbare cijfers over het Vlaamse agrovoedingssysteem maar biedt tevens boeiende portretten van bedrijven, die een blik werpen achter de schermen van de agrovoedingsketen.

<http://lv.vlaanderen.be> > Voorlichting & info
> Publicaties & cijfers > Studies > Sectoren

Belgian Nutrition Society brengt voedingswetenschappers samen

De 'Belgian Nutrition Society' (BNS) is actief sinds 2010 en organiseert verschillende bijeenkomsten.

Tijdens haar symposium op 10 februari 2017 te Brussel werden de in 2016 herziene Belgische voedingsaanbevelingen uitgebreid toegelicht en vergeleken met het actuele Belgische voedingspatroon. De verschillen zijn nog groot.

Het symposium bood verder de gelegenheid om stil te staan bij nieuwe vraagstukken. Bijvoorbeeld, hoe evolueren van 'dietary reference values' naar wetenschappelijk gefundeerde, duurzame, haalbare en voor iedereen verstaanbare en betaalbare 'food based dietary guidelines'? Onderzoeken naar het effect van het type voedingsmiddel waarmee voedingsstoffen worden ingenomen maar ook naar het eetgedrag winnen aan belang en brengen nieuwe inzichten bij. Dat vergt nieuwe methodologieën en aandachtspunten bij de interpretatie van de literatuur. Interventiestudies naar het effect van voedingsmiddelen en voedingspatronen zijn minder haalbaar en dus ook minder beschikbaar. Men is meer aangewezen op resultaten van observationeel onderzoek. Het verdere denkwerk gebeurt door vier werkgroepen binnen de Hoge Gezondheidsraad. Het plan is om tegen eind 2017 de resultaten voor te stellen. NICE volgt het verder op.

Volg de activiteiten en de symposia georganiseerd door BNS op www.belgiannutritionssociety.be