nieuws

"Brood hoort thuis in een evenwichtige voeding"

nieuws

Met de Dag van het brood op 21 oktober wordt brood als gezonde en lekkere bron van energie in de kijker gezet.

19 OKTOBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:56

Lees meer over:
culinair

Brood is belangrijk in onze eetcultuur. In Vlaanderen is brood zelfs het vaakst geconsumeerde voedingsproduct. Op lange termijn bekeken, wordt er evenwel minder brood gegeten zodat de sector en VLAM met de Dag van het brood op 21 oktober brood als gezonde en lekkere bron van energie in de kijker willen zetten.
Uit een recent onderzoek van InSites Consulting blijkt dat op een gewone dag 71 procent van de Belgen boterhammen eet, 17 procent eet broodjes en 10 procent eet stokbrood. Hoewel de Belg nog vaak brood eet, is er op lange termijn toch een dalende trend. Dat komt omdat er minder vaak ontbeten wordt zodat men het broodmoment bij uitstek mist en omdat mensen in vergelijking met vroeger minder zware fysieke arbeid verrichten en bijgevolg een lagere energiebehoefte hebben. Bovendien worden alternatieve koolhydraatbronnen zoals rijst, pasta en graanproducten vaker gegeten en eten mensen op onregelmatige tijdstippen en nuttigen ze vaker tussendoortjes in plaats van brood te eten op de klassieke eetmomenten.
Brood wordt in de eerste plaats ’s ochtends gegeten als ontbijt, gevolgd door een middaglunch en brood als avondeten. Uit de InSites-peiling blijkt dat de Belg kaas als beleg verkiest, gevolgd door choco(lade), confituur, gekookte ham, salami, enz. Gewoon grijs brood is het populairst en is goed voor 34 procent van het aangekochte brood. Gewoon wit brood volgt met 31 procent. Meergranenbrood haalt 18 procent en alle overige speciale broodsoorten zijn nog eens goed voor 17 procent. In 2009 aten we gemiddeld 73 broden per inwoner, 8 stokbroden en 164 broodjes zoals sandwiches en pistolets.

De Belgische broodsector en VLAM, het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing, vinden het belangrijk om de troeven en de positie van brood te verdedigen zodat ze samen een campagne lanceerden om de Belgen er op attent te maken dat brood moet blijven thuishoren in hun voeding. “Brood is wel degelijk een eigentijds product dat ook perfect past in de huidige eet- en leefgewoonten”, klinkt het. VLAM, noemt brood een goede bron van meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen en het draagt bij tot een gezonde en evenwichtige voeding.
Naar aanleiding van de Dag van brood roept VLAM iedereen op om deel te nemen aan de actie ‘Smeer een boterham voor iemand anders’. “Verras een collega, kennis, vriend(in) of juf met een lekkere zelf klaargemaakte boterham en laat zo je waardering of vriendschap voor hem of haar blijken”, luidt de oproep.
VLAM vraagt dat iedereen die deelneemt aan de Dag van het Brood een reactie zou posten op www.alledagenbrood.be. Wie dat doet, maakt kans op een reportage in de krant of andere media over je initiatieven in je school of bedrijf op deze dag. VLAM zorgde voor een ruime mediacampagne om de Dag van het Brood aan te kondigen. In de stations van Brussel-Zuid, Antwerpen en Luik werden op 19 oktober bovendien lunchzakjes uitgedeeld aan de pendelaars.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |