nieuws

"Groenten hebben van mij een betere atlete gemaakt"

nieuws

Dat Kim Gevaert ambassadrice wordt van de All Day Long-campagne voor groenten en fruit, lekte vorige week al uit. Tijdens haar officiële voorstelling verduidelijkte de Olympische medaillewinnaar donderdag dat ze afkomstig is uit de witloofgemeente Kampenhout, en dus opgroeide te midden van verse groenten. "Die maakten van mij een betere atlete", zei ze.

26 NOVEMBER 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:52

Lees meer over:
tuinbouw
marketing

Dat Kim Gevaert ambassadrice wordt van de All Day Long-campagne voor groenten en fruit, lekte vorige week al uit. Tijdens haar officiële voorstelling in Overijse verduidelijkte de Olympische medaillewinnaar donderdag dat ze afkomstig is uit de witloofgemeente Kampenhout, en dus opgroeide te midden van verse groenten. "Die maakten van mij een betere atlete", zei ze.

De consumptie van groenten en fruit in ons land ligt een heel eind onder de algemene gezondheidsaanbeveling. Die luidt dat we dagelijks driehonderd gram groenten en twee tot drie stukken fruit moeten consumeren. De actuele gemiddelde inname blijft steken op 138 gram groenten en 0,8 stukken fruit per dag. Dat er nog veel werk aan de winkel is, weerspiegelt zich ook in het Vlaamse gezondheidsbeleid.

In de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen tot 2015 zijn een aantal specifieke objectieven opgenomen. Het percentage personen dat de aanbeveling voor groenten haalt moet stijgen van 1 tot 11 procent en voor fruit is dat van 5 tot 15 procent. De gemiddelde inname van groenten en fruit zou moeten stijgen met 10 procent.

Met de nationale campagne 'All Day Long' zet VLAM haar schouders onder de ambitie om veel meer Vlamingen aan de groenten en fruit te helpen. Bij de start van de tweede

jaargang haalt de promotiedienst twee grote kanonnen van stal. Naast sprintkampioene Kim Gevaert zal ook groentekok Frank Fol de campagne voortaan helpen dragen.
Een eerste eyecatcher is de kookwedstrijd 'Cooking Challenge', waarin seizoensgebonden groenten en fruit centraal staan. Alle kookgrage Belgen worden uitgenodigd om creatieve recepten in te sturen voor één of meerdere van de zes dagelijkse eetmomenten. Uit de online inzendingen zullen 18 finalisten gekozen worden, die begin februari tijdens een kookevenement in Leuven zullen uitmaken wie eindwinnaar wordt. Die mag zich verheugen op een stomende kooksessie met Frank Fol.
In de lente is het de bedoeling dat er een 'week van de groenten en fruit' zal georganiseerd worden, boordevol activiteiten op diverse locaties. Tijdens die actieweek zal VLAM proberen om haar centrale boodschap uit te dragen in scholen, bedrijven, winkelpunten en openbare plaatsen. "Ieder moment van de dag is goed om groenten of een stuk fruit te eten, met inbegrip van de tussendoortjes", beklemtoont woordvoerster Liliane Driesen.
"Groenten en fruit bevatten weinig calorieën, maar wel veel vitaminen, mineralen, voedingsvezels en andere gezondheidsbevorderende stoffen zoals flavonoïden en carotenoïden", preciseert voedingsdeskundige Inge Coene van het Nutrition Information Center (NICE). "Uit tal van studies blijkt dat het eten van voldoende groenten en fruit het risico op overgewicht, constipatie, hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker verlaagt".
De beschermende werking van groeten en fruit is volgens Coene niet toe te schrijven aan één bepaalde soort groente of fruit, en evenmin aan één bepaalde stof. "Waarschijnlijk gaat het om een combinatie-effect tussen verschillende bestanddelen. Vandaar dat een portie groenten en fruit niet zomaar kan vervangen worden door een vitaminepil. Het verklaart eveneens het belang van een gevarieerde inname binnen het ruime groente- en fruitassortiment", luidt het.
Op de vraag welke haar favoriete groente- en fruitsoorten zijn, noemde Kim Gevaert een heel gamma op. "Bij het ontbijt eet ik ontzettend graag aardbeien en drink ik natuurlijk vers fruitsap. Rond tien uur is het tijd voor een appel, en op training was dat vaak een banaan, met de bedoeling om beter te recupereren. Een goede soep laat ik 's middags nooit staan en voor de avondmaaltijd staan broccoli, bloemkool en rode kool met stip genoteerd. Daarna knabbel ik dikwijs nog wat aan worteltjes, of proef ik iets met tomaten of kersen".

De campagne is een door VLAM gecoördineerd initiatief van groente- en fruitproducenten (VBT), de invoerhandel (Fresh Trade Belgium) en de distributie (Fedis).
Meer informatie: All Day Long

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 |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada