

# Vervotte lanceert 340.000 Groenten- en Fruitwijzers

nieuws

Als we onze leef- en eetgewoonten niet veranderen, dan heeft binnen twintig jaar één op de tien Belgen diabetes. Om de consumptie van groenten en fruit te bevorderen, heeft Vlaams minister van Welzijn Inge Vervotte de Groenten- en Fruitwijzer gelanceerd voor de gezondheidsbewuste kok, in samenwerking met Test-Aankoop. Met deze handige wijzer ontdek je welke groenten tijdens een bepaalde maand optimaal geschikt zijn voor consumptie. De wijzer wordt op 340.000 exemplaren verspreid.

🕒 16 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:35

Als we onze leef- en eetgewoonten niet veranderen, dan heeft binnen twintig jaar één op de tien Belgen diabetes. Om de consumptie van groenten en fruit te bevorderen, heeft Vlaams minister van Welzijn Inge Vervotte de Groenten- en Fruitwijzer gelanceerd voor de gezondheidsbewuste kok, in samenwerking met Test-Aankoop. Met deze handige wijzer ontdek je welke groenten tijdens een bepaalde maand optimaal geschikt zijn voor consumptie. De wijzer wordt op 340.000 exemplaren verspreid.

Nu eten we amper 138 gram groenten per dag, nog niet de helft van wat we dagelijks nodig hebben. Slechts 1 op de 5 Belgen eet dagelijks groenten. Nochtans raadt de actieve voedingsdriehoek 300 gram per dag aan, het liefst de combinatie van rauwe en bereide groenten. Het typische westerse dieet levert een teveel aan energie via (verzadigde) vetten en toegevoegde suikers, wat een verhoogd risico op hartinfarct, verschillende soorten kanker en diabetes met zich meebrengt.

"Groenten aantrekkelijk maken is geen gemakkelijke taak, maar er is een kentering aan de gang binnen de culinaire wereld. In de top-5 van eettrends staan onder meer finger food, wokgerechten en salades", aldus Vervotte. De minister wil die trend nog versterken. De Groenten- en Fruitwijzer is een stevige recto-verso kleurenwijzer waarop je seizoensgebonden groenten terugvindt. De wijzer kan makkelijk op de koelkast bevestigd worden. Niet enkel de bekende groenten, maar ook de vergeten Vlaamse groenten worden in de kijker gezet.

**Meer informatie:** [Groenten- en Fruitwijzer](#)

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)