nieuws

Actieve voedingsdriehoek krijgt make-over

nieuws

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (Vigez) heeft de actieve voedingsdriehoek aangepast aan de nieuwe adviezen van de Hoge Gezondheidsraad. Zo werd de hoeveelheid zout per dag verlaagd en het belang van water en beweging meer benadrukt. Daarnaast werd een specifieke voedingsdriehoek met andere iconen voor de Turkse en Marokkaanse gemeenschap opgesteld.

13 MAART 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:17

Lees meer over:
gezondheid
consument

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (Vigez) heeft de actieve voedingsdriehoek aangepast aan de nieuwe adviezen van de Hoge Gezondheidsraad. Zo werd de hoeveelheid zout per dag verlaagd en het belang van water en beweging meer benadrukt. Daarnaast werd een specifieke voedingsdriehoek met andere iconen voor de Turkse en Marokkaanse gemeenschap opgesteld.
De actieve voedingsdriehoek bestaat al 15 jaar en wordt nu aangepast aan enkele nieuwe wetenschappelijke inzichten van de Hoge Gezondheidsraad. Concreet werden een vijf-tal belangrijke aanpassingen aangebracht, en werd een Turkse en Marokkaanse versie uitgewerkt.
De aanbevolen hoeveelheid zout wordt teruggeschroefd van zes naar vijf gram per dag, en het belang van water drinken wordt meer benadrukt. Het kopje bouillon wordt dus geschrapt uit het vak ‘water’ en vervangen door vier extra glazen water (zeven in totaal). Eén tas koffie wordt nog steeds toegelaten, maar dan zonder suiker of zoetstof, want het icoontje krijgt in de nieuwe driehoek geen lepel meer.
De restgroep op zijn beurt wordt meer ingeperkt. Een volwassen vrouw mag volgens de nieuwe driehoek slechts 200 kilocalorieën uit die groep consumeren, een volwassen

man 250 kilocalorieën. Verder wordt meer nadruk gelegd op het belang van beweging. Daarbij voegt Vigez een erg laagdrempelige en toegankelijke voorbeeld toe, met name wandelen met de kinderen. Sedentair gedrag, zoals beeldschermactiviteiten, worden daarentegen sterk afgeraden.
De aanbevelingen rond groenten, fruit, melkproducten en oliën worden ten slotte ook in zekere mate aangepast. Zo wordt soep met minstens 400 gram groenten en maximaal één blokje bouillon per liter water gelijkgesteld aan de dagelijks ideale hoeveelheid verse groenten. Ditzelfde geldt niet voor fruitsappen. En niet alleen olijfolie wordt als gezond beschouwd, ook andere oliën hebben een plaats veroverd in de driehoek.
Bij het aanpassen van de driehoek werd ook gedacht aan de veranderende samenstelling van de bevolking. De Turkse en Marokkaanse gemeenschap kan vanaf nu beroep doen op een aangepaste versie, met plat, licht brood in plaats van vierkant, donker brood, een glas thee in plaats van een kop thee en een bord couscous als extra graanproduct. “Het is belangrijk dat mensen de iconen in de driehoek in één oogopslag herkennen”, stelt Loes Neven van Vigez in De Standaard. “De Turkse en Marokkaanse driehoek ziet er dus een beetje anders uit, maar bevat wel dezelfde aanbevelingen.”
Meer info: actieve voedingsdriehoek

Bron: De Morgen/De Standaard

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

𝕏 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