

Aubergines en vijgen in Turkse voedingsdriehoek

nieuws

De bekende voedingsdriehoek, waarop je kan zien welke voedingsmiddelen je dagelijks nodig hebt om evenwichtig te eten, bestaat nu ook in zowel een Turkse als een Marokkaanse versie. Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie stelde de nieuwe modellen maandag voor. Bedoeling is om ook de Turkse en Marokkaanse gemeenschap in Vlaanderen te stimuleren om evenwichtig te eten en voldoende te bewegen.

🕒 8 NOVEMBER 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

De bekende voedingsdriehoek, waarop je kan zien welke voedingsmiddelen je dagelijks nodig hebt om evenwichtig te eten, bestaat nu ook in zowel een Turkse als een Marokkaanse versie. Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie stelde de nieuwe modellen maandag voor. Bedoeling is om ook de Turkse en Marokkaanse gemeenschap in Vlaanderen te stimuleren om evenwichtig te eten en voldoende te bewegen.

Veel Marokkaanse vrouwen denken dat je gezond eet wanneer de buik is rond gegeten. Mimount El Yahyaoui geeft in Anderlecht cursussen voedselondersteuning aan moeders en hun kinderen. In telkens zes sessies probeert ze moeders ervan bewust te maken dat er wel degelijk een verschil is. "We moedigen ze bijvoorbeeld aan minder couscous en vlees te bereiden, en meer groenten. In onze Marokkaanse gemeenschap kunnen moeders hun kinderen weinig weigeren. Als hun kind mayonaise met frieten (sic) wil, zal het dat vaak krijgen. In de sessies leren we de moeders als dat moet nee zeggen".

De allochtonen moesten zich tot nu toe baseren op de klassieke voedingsdriehoek met typisch Belgische producten. Maar artsen, diëtisten, voedingsdeskundigen en Kind en Gezin stelden vast dat veel gebruikte, zuiderse levensmiddelen zoals bulgur, couscous en feta niet op de tekeningen te zien waren. En dus was er nood aan nieuwe voedingsdriehoeken: één voor de Marokkaanse en één voor de Turkse gemeenschap.

Bij de lichaamsbeweging wordt naast fietsen, zwemmen, dansen, voetballen en de trap oplopen voor de Turken één activiteit toegevoegd: wandelen met de kinderen. Bij de dranken wordt onze soep vervangen door dampende muntthee en aan het bruine brood en de gekookte aardappelen worden plat brood en gekookte bulgur (tarwekorrels) of rijst toegevoegd. De groenten zijn verrijkt met een artisjok, aubergine, paprika en ajuin. In de tekening met fruit moeten de kersen het onderspit delven

ten voordele van watermeloen, vijgen en abrikozen. In plaats van de klassieke 1 tot 2 sneden kaas mogen er ook 4 tot 6 blokjes kaas ter grootte van een dobbelsteen worden verorberd. En aan het Belgische vis- en vleesmenu worden scampi, inktvisringen en linzen toegevoegd.

Via affiche-folders en brochures zal het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie proberen om de voedingsdriehoeken te promoten bij de allochtone gemeenschap.

Bron: Gazet van Antwerpen/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>

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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra