nieuws

"Brood past wel degelijk bij moderne levensstijl"

nieuws

Niet alleen het ontbijt, ook het broodverbruik sneuvelt in steeds meer gezinnen. De VLAM-campagne 'Alle Dagen Brood' wil tegengas geven en krijgt alvast een duwtje in de rug van voedingsdeskundige Greet Vansant van de K.U.Leuven. "Ontbijtgranen bevatten niet de vezels, mineralen en vitaminen die we nodig hebben. Brood wel", zo luidt het.

16 JULI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:08

Lees meer over:
consument
marketing
akkerbouw

Niet alleen het ontbijt, ook het broodverbruik sneuvelt in steeds meer gezinnen. De VLAM-campagne 'Alle Dagen Brood' wil tegengas geven en krijgt alvast een duwtje in de rug van voedingsdeskundige Greet Vansant van de K.U.Leuven. "Ontbijtgranen bevatten niet de vezels, mineralen en vitaminen die we nodig hebben. Brood wel", zo luidt het.

"Brood is als basisproduct zo vanzelfsprekend dat het niet de aandacht krijgt die het verdient", zegt Leen Guffens van VLAM. "Onderzoek wijst uit dat het gemiddelde verbruik van brood in ons land te laag ligt. En de consumptie daalt nog, zo blijkt uit onderzoek van GfK. Vroeger aten mensen drie maaltijden per dag. Nu zijn er zoveel andere mogelijkheden op de markt dat de gewone boterham al eens in de verdrukking komt".

Zo gebruikt nog slechts 61 procent van de Vlamingen een ontbijt. Dan is brood dikwijls het eerste slachtoffer. Met de nieuwe campagne wil VLAM duidelijk maken dat brood ook past in een moderne levensstijl. Het kan perfect als tussendoortje, zegt Guffens. Deze boodschap wil de hele broodsector in de kijker plaatsen op 22 oktober. Dan zal een heuse 'Dag van het Brood' georganiseerd worden.

Dat de broodconsumptie onder druk staat, is ook Vansant niet ontgaan. "Als mensen ontbijten, eten ze vaak ontbijtgranen. We zien ook dat kinderen steeds vaker kant-en-klare spullen in hun brooddoos meenemen. En er zijn nog weinig volwassenen die hun boterhammen mee naar het werk nemen. Ze eten een warme maaltijd of een slaatje. Niet dat we daartegen zijn, maar brood heeft een belangrijke voedingswaarde". 55 procent van zijn energie haalt een mens uit koolhydraten, zegt Vansant. "Die zitten onder meer in brood. Broodvervangers hebben niet dezelfde voedingswaarde. In ontbijtgranen zitten veel suikers, dat zijn lege koolhydraten. Brood bevat complexe koolhydraten die veel gezonder zijn. Ontbijtgranen eten mag, maar niet elke dag". Volgens Vansant moet een mens tussen de vijf en twaalf sneetjes brood per dag eten om aan de juiste hoeveelheid koolhydraten te komen. "Een vrouw met een zittend beroep zal eerder vijf sneetjes nodig hebben, maar een man die zware arbeid verricht heeft er twaalf per dag nodig. Een boterham met hartig beleg en een met zoet beleg is ideaal als ontbijt".
Meer informatie: Alle Dagen Brood

Bron: Het Nieuwsblad

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 |