nieuws

CM voert promotie voor consumptie water en fruit

nieuws

De Christelijke Mutualiteit nodigt de Vlamingen uit om meer water te drinken en meer fruit te eten. Het ziekenfonds stelde vrijdag een nieuw gezondheidsproject voor, dat het belang van deze levensmiddelen in de kijker zet. Het startschot werd gegeven op het kabinet van Vlaams minister-president Yves Leterme. Vrijwilligers trekken de komende weken naar tientallen Vlaamse gemeenten om er op de wekelijkse markten water uit te delen.

16 MAART 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

De Christelijke Mutualiteit (CM) nodigt de Vlamingen uit om meer water te drinken en meer fruit te eten. Het ziekenfonds stelde vrijdag een nieuw gezondheidsproject voor, dat het belang van deze levensmiddelen in de kijker zet. Het startschot werd gegeven op het kabinet van Vlaams minister-president Yves Leterme. Vrijwilligers trekken de komende weken naar tientallen Vlaamse gemeenten om er op de wekelijkse markten water uit te delen. "Drink 1,5 liter water per dag", is de aanbeveling van de CM. Velen halen deze norm niet en daar wil het ziekenfonds verandering in brengen.

Het project, een vervolg op de CM-campagne voor meer lichaamsbeweging, kreeg de naam "CM-fit, evenwichtig eetplezier". Het onderstreept ook het belang van gezonde voeding. De Vlamingen krijgen de boodschap mee dat geen enkel voedingsmiddel verboden is, maar dat sommige wel beter met mate worden gebruikt. Aan de hand van de "actieve voedingsdriehoek" - een driehoek met zeven groepen voedingsmiddelen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van gezonde voeding - wordt mensen duidelijk gemaakt hoe ze zonder dieet tot gezonde voedingsgewoonten en een gezond gewicht kunnen komen.

"We willen zo veel mogelijk mensen bereiken en rekenen daarvoor op ons breed netwerk in Vlaanderen", zegt Rik Dessein, directeur gezondheidspromotie van de CM. "We hebben verschillende folders over gezonde voeding en hoe te streven naar een

gezond gewicht, maar dat is niet voldoende. Door de mensen ook actief te gaan opzoeken, willen we hen ook echt bereiken", luidt het.
Tot slot schenkt de CM extra aandacht aan gezonde voeding op het werk. "Vergaderen bijvoorbeeld kan ook gezond gebeuren. Dat wordt te vaak over het hoofd gezien", zegt dokter Michiel Callens, de preventie-arts die meewerkte aan het gezondheidsproject van de CM. "Koekjes en cake vervangen door fruit en eens water drinken in plaats van koffie of frisdrank zijn een stap in de goede richting".
Om mensen op weg te zetten om evenwichtig te eten brengt de CM een eetwijzer op de markt, die te verkrijgen is via de CM-diensten gezondheidspromotie. De gedrukte eetwijzer toont de verschillende caloriewaarden van een reeks voedingsmiddelen en legt het verband tussen die voeding en lichaamsbeweging. Zo kunnen mensen zelf nagaan hoeveel minuten ze bijvoorbeeld moeten fietsen om een Luikse wafel of een glas cola te verbranden. Op de website van de CM is een digitale versie van de eetwijzer te raadplegen.
Meer informatie: CM-fit

Bron: Belga

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 |