nieuws

Eén pakt uit met nieuw voedingsprogramma 'Over eten'

nieuws

Eén pakt woensdagavond uit met het nieuwe voedingsprogramma Over eten. Danira Boukhriss Terkessidis en Kobe Ilsen buigen zich elke week over een andere, actuele voedingsvraag. Om een antwoord te vinden, praten ze met experts zoals diëtisten, professoren en voedingsproducenten. Verder houden ze elke aflevering de voedingsgewoonten van een BV onder de loupe en bevragen ze de Vlaming over populaire voedingsmiddelen. Doel van het programma is de bevolking informeren en bewustmaken, zonder belerend te zijn. “De VRT heeft de plicht om Vlaanderen te informeren over onze voeding. We eten allemaal drie, vier keer per dag, en toch weten we er nauwelijks iets over. Iedereen die kijkt, dik of dun, zal nu en dan verschieten”, zegt Ilsen in De Morgen.

20 APRIL 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:35

Lees meer over:
varia
consument



Eén pakt woensdagavond uit met het nieuwe voedingsprogramma Over eten. Danira Boukhriss Terkessidis en Kobe Ilsen buigen zich elke week over een andere, actuele voedingsvraag. Om een antwoord te vinden, praten ze met experts zoals diëtisten, professoren en voedingsproducenten. Verder houden ze elke aflevering de voedingsgewoonten van een BV onder de loupe en bevragen ze de Vlaming over populaire voedingsmiddelen. Doel van het programma is de bevolking informeren en bewustmaken, zonder belerend te zijn. “De VRT heeft de plicht om Vlaanderen te informeren over onze voeding. We eten allemaal drie, vier keer per dag, en toch weten we er nauwelijks iets over. Iedereen die kijkt, dik of dun, zal nu en dan verschieten”, zegt Ilsen in De Morgen.
Nooit was de behoefte aan informatie over voeding groter dan vandaag. Dat beweren althans de programmamakers. Mensen willen gezond eten, maar weten vaak niet wat gezond is. Of ze hebben er een verkeerd beeld van. Zoals van smoothies, geeft Ilsen als voorbeeld. “Een smoothie bevat bijna even veel suiker als een blikje cola, maar mensen weten dat niet. Ze drinken net smoothies in de overtuiging gezond bezig te zijn”, klinkt het in Het Nieuwsblad.
Om dit soort misverstanden uit de wereld te helpen en de bevolking te informeren over wat ze echt eten en drinken, trekken Terkessidis en Ilsen enkele weken lang op woensdagvond op onderzoek uit. Ze lezen voedingsetiketten, praten met diëtisten, worden rondgeleid in voedingsfabrieken en toetsen hun conclusies af bij professoren. Vaak levert dat volgens Ilsen merkwaardige bevindingen op. Zoals het feit dat er in Fristi slechts 0,01 procent aardbei zit en dat de roze kleur afkomstig is van iets helemaal anders. “Iets waarvan je het niet zou verwachten.”
Gezien Ilsen het programma co-presenteert, dringt een vergelijking met Volt zich op. Maar die vergelijking gaat niet helemaal op, vindt hij. “Volt was scherper en kwam tot zwart-witconclusies. Maar als het over voeding gaat, is het nooit zwart-wit. Er is

bijvoorbeeld geen goed en slecht eten. Of iets gezond is, heeft vaak meer te maken met de mate waarin je het eet", vertelt hij aan Het Nieuwsblad. In tegenstelling tot Volt wil Over eten bovendien niet belerend zijn. "Er is meer ruimte voor nuance", voegt hij in De Morgen toe.
Behalve de zoektocht naar het antwoord op een actuele voedingsvraag, krijgen kijkers elke week de resultaten van een volksraadpleging ergens in Vlaanderen te zien worden de voedingsgewoonten van een BV in kaart gebracht. In de eerste aflevering wordt onderzocht of er gezonde suikers bestaan, waar overal kleurstoffen in zitten, wat Bart De Wever op een dag eet en of aardappelen nu al dan niet dikmakers zijn.
Over eten wordt elke woensdagavond uitgezonden om 20u35 op Eén.
Meer info: Over eten

Bron: Het Nieuwsblad / De Morgen / VRT

Beeld: VRT

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

Crafted by Brigada