

Gezond Leven lanceert nieuwe campagne rond een betaalbare gezonde levensstijl

nieuws

De vzw Vlaams Instituut Gezond Leven heeft een nieuwe sensibiliseringscampagne gelanceerd die aantoont dat voeding en beweging haalbaar zijn als mensen goed ondersteund worden. “Het is voor ons allemaal soms een struggle om gezond te eten en bewegen. Maar voor mensen die armoede of sociale uitsluiting ervaren, ligt dat nog veel moeilijker”, aldus de vzw. “Met de juiste ondersteuning kan het ook voor hen haalbaar worden.”

21 OKTOBER 2024

Jozefien Verstraete

Lees meer over:

voeding

gezondheid

gezond



De nieuwe campagne van het Vlaams Instituut Gezond Leven (VIGL) werd niet toevallig gelanceerd op de ‘Wereldverzetdag tegen armoede’. Onderzoek toont aan dat mensen die armoede of sociale uitsluiting ervaren, minder kans hebben om gezond te leven. Ook de impact van minder gezond leven is bij hen groter. “Bij deze groep zijn de drempels om gezond te leven hoger en vaak zijn ze gekoppeld aan de ongelijkheid die deze mensen doorheen hun leven ervaren. Zo heeft de buurt waarin ze wonen vaak een groot ongezond aanbod, zijn er weinig veilige beweegkansen en de voeding die zij associëren met ‘gezond’, kost meer dan ze kunnen uitgeven”, duit Tine Vangroenweghe, experte gezondheidsongelijkheid bij Gezond Leven.



Testaankoop: “Gezonde, duurzame voeding moet logische en betaalbare

Ook voor ouders is een gezond leven vaak een dagelijkse strijd. Onderzoek van Sciensano toont aan dat één op de vijf ouders met kinderen tussen drie en negen jaar oud zich geen gezonde voeding kan veroorloven. “Daarnaast is voor velen de ‘en-en’-combinatie die moeilijk is: voor mensen met weinig tijd en weinig kookvaardigheden is een kant-en-klare lasagne haalbaar en relatief betaalbaar, maar niet zo gezond”, aldus VIGL.

Ook als men de inkomens naast het aantal uren beweging legt, kunnen er verschillen opgemerkt worden. “In de groep van mensen met de laagste inkomens beweegt slechts 45,6 procent 150 minuten per week. Bij de hoogste inkomens is dat 66,4 procent”, geeft de organisatie als voorbeeld. Dit verschil komt er niet omdat sport duur is. “Wandelen is een goedkope en gezonde manier om te

Gedeelde verantwoordelijkheid

Een onmogelijke opgave, tenzij mensen goed ondersteund worden door de organisaties waar ze werken, naar school gaan, ontspannen of eten. “Belangrijk is dat onze campagne niet enkel de burger of enkel de overheid wil aanmoedigen om in te zetten op haalbaar en betaalbaar. Gezond kunnen leven is immers een gedeelde verantwoordelijkheid”, zegt Vangroenweghe. “Ook buurtkeukens, lokale besturen, thuishulp, kunnen een belangrijke rol spelen in de gezondheid van gezinnen die geen tijd, geld of energie over hebben om een gezonde maaltijd op tafel te zetten. Dit willen we met de campagne ook onder de aandacht brengen.”

De uitrol van de campagne zal gebeuren door ‘good practices’ van ervaringsdeskundige te tonen. “De mensen met wie we spraken en wiens getuigenissen we zullen verspreiden via sociale media, geven in hun verhaal aan waar zij compromissen moeten sluiten, wat er in hun leven veranderde waardoor ze opeens meer haalbare en gezonde opties kregen, waar zij kansen zien om hun leven en dat van anderen nog gezonder te maken op een manier die voor iedereen realistisch is. Er zijn kansen genoeg, maar we moeten ze zien, grijpen en ondersteunen”, besluit VIGL



Uitgelicht

Wereldvoedseldag: "Vlaamse Voedselstrategie op kruissnelheid"

nieuws

De Vlaamse Voedselstrategie Go4Food zit op kruissnelheid. Dat meldt het Agentschap Landbouw en Zeevisserij naar aanleiding van de Wereldvoedseldag van de Verenigde Naties. Die...

16 OKTOBER 2024

Lees meer

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1030 Schaerbeek

Contact

T • 0473 59 41 39
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 twitter page: https://twitter.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>