nieuws

Milieu-impact wordt opgenomen in de voedingsdriehoek

nieuws

De voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven, die de burgers een leidraad wil bieden voor een gezond voedingspatroon, is verruimd en houdt voortaan nog meer rekening met de impact die voeding heeft op het milieu. “Een tipje van de sluier: plantaardige voeding mag wat meer plek inpalmen op ons bord. Want wat goed is voor onze gezondheid, is vaak ook goed voor het milieu”, klinkt het.

4 MEI 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 MEI 2021 18:01

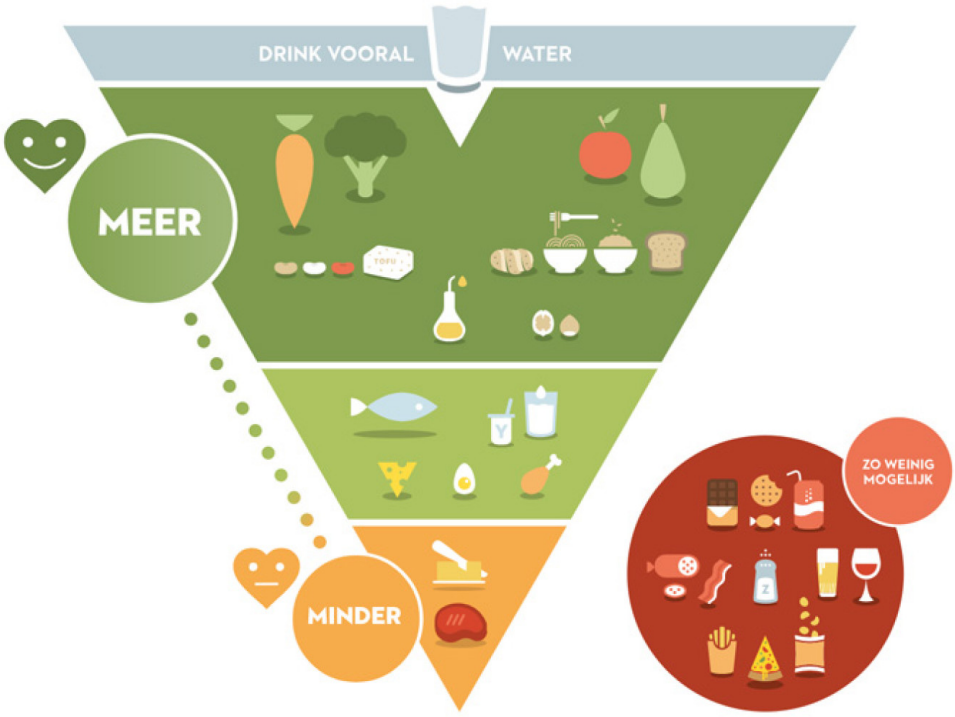
Lees meer over:
gezondheid
voeding
voedingsdriehoek



Drink je beter kraan- of flessenwater? Welk fruit is eigenlijk lokaal of seizoensgebonden? Koop ik vis of vlees? "We werden geconfronteerd met een toenemende vraag naar advies over milieuverantwoorde voeding", zegt Jolien Jonckheere van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Het instituut heeft daarom, in samenwerking met het Departement Omgeving, het milieuaspect sterker onderbouwd. Bij de voedingsdriehoek zijn aanbevelingen geformuleerd voor een gezond én tegelijk milieuverantwoord voedingspatroon.

Hapklare tips

De consument krijgt zeven tips om voedingskeuzes te maken die goed zijn voor de gezondheid én voor de planeet. Zo is het zaak om vooral kraanwater te drinken, omdat dan de verpakkings- en transportimpact van flessenwater wegvalt, en om meer groenten en fruit te eten, bij voorkeur van het seizoen. Peulvruchten, volle granen en noten zouden vaker op het menu moeten staan en er wordt aangeraden om minder vlees te eten. Gevogelte, vis en eieren krijgen de voorkeur boven rood en bewerkt vlees.
Daarnaast wordt de consument aangeraden om zo weinig mogelijk 'lege calorieën', zoals frisdrank, snacks en snoep, te eten en drinken. Belangrijk is ook om voedselverlies tegen te gaan en niet meer te eten dan ons lichaam nodig heeft.



Toch gaat het volgens Jonckheere vooral om een balans te vinden. Genieten van voeding is belangrijk en af en toe eens uit de bocht gaan moet kunnen. Daarnaast is in sommige gevallen gezonde voeding niet helemaal gelijk aan milieuvriendelijke voeding, geeft ze toe. "Denk bijvoorbeeld aan vis. Dat is zeer gezond, maar de milieu-impact is soms minder gunstig. Bij zo'n tegenstelling is het evenwel perfect mogelijk om een compromis te vinden, zoals bijvoorbeeld wekelijks één à twee keer vis op het menu te zetten."

Gedeelde verantwoordelijkheid

De consument speelt uiteraard zelf een belangrijke rol. Toch blijkt uit enquêtes dat de helft van de mensen makkelijker een gezondere voedingskeuze zou maken als ze daarin ondersteund worden. “Omdat onze keuzes, vaak onbewust, gestuurd worden door onder meer de kostprijs en marketing, ligt een belangrijke taak bij producenten, voedingswinkels, cateraars, horeca, (lokale) overheden, media, influencers”, vertelt Loes Neven van het Vlaams Instituut Gezond Leven. “We willen alle betrokkenen in het Vlaamse voedselsysteem, van boer tot bord, een kompas aanreiken. Enkel door de handen in elkaar te slaan, maken we werk van een gezonde toekomst voor onszelf en de planeet.”
Meer informatie over de voedingsdriehoek is te vinden op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven: www.gezondleven.be.

Bron: Eigen verslaggeving / 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 |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada