nieuws

Vervotte stelt online voedingstest met advies voor

nieuws

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) heeft een test uitgewerkt waarmee iedereen boven de 12 jaar kan nagaan hoe het met zijn of haar voedingsgewoonten en lichaamsbeweging gesteld is. De test bouwt voort op de bekende voedingsdriehoek. De driehoek bevat alle voedingssegmenten en helpt om een evenwichtig eetpatroon samen te stellen. De test werd dinsdag voorgesteld door Vlaams minister van Welzijn Vervotte (CD&V).

15 MAART 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:56

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) heeft een test uitgewerkt waarmee iedereen boven de 12 jaar kan nagaan hoe het met zijn of haar voedingsgewoonten en lichaamsbeweging gesteld is. De test bouwt voort op de bekende voedingsdriehoek. De driehoek bevat alle voedingssegmenten en helpt om een evenwichtig eetpatroon samen te stellen. De test werd dinsdag voorgesteld door Vlaams minister van Welzijn, **Inge Vervotte** (CD&V).

De test staat op de website van het VIG en kan dag en nacht, zeven dagen op zeven gebruikt worden. Je geeft gedetailleerd in wat je de dag voor de test gegeten en gedronken hebt en hoe intensief je lichaamsbeweging per week is. De test biedt je lijsten waar je je menu kunt noteren. De vragen zijn behoorlijk uitgebreid. De vele verfijnde informatie die je moet ingeven, zou een garantie van betrouwbaarheid moeten zijn.

Heb je alle tabellen afgewerkt, dan springt je persoonlijke voedingsdriehoek tevoorschijn, inclusief Body Mass Index (BMI). Het gaat om een visueel resultaat: de voedingselementen die oververtegenwoordigd zijn, springen er letterlijk uit, de ondervertegenwoordigde blijven onderbelicht. In een omstandig schriftelijk advies krijg je meer uitleg. "Het is een persoonlijk advies op maat", zegt Inge Vervotte. "We willen beklemtonen dat het een sensibiliserend instrument is. Het vervangt het advies van arts of diëtist niet". Vervotte nam zelf de proef op de som. Te weinig beweging was het

verdict. Maar aan de andere kant neemt de ranke minister (BMI: 18,6) eigenlijk nog minder energie op dan ze verbruikt.
Ook mensen die beroepsmatig met voeding bezig zijn, kunnen informatie op de site vinden. Wie inspiratie zoekt voor maaltijden die de driehoek beter respecteren, vindt er ook recepten.
Meer informatie: www.gezondheidstest.be

Bron: De Standaard

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