



### Corona-effect op consumptieplaatsen lijkt uitgewerkt

Door de coronamaatregelen, zoals de sluiting van de horeca en het verplichte thuiswerk, steeg het thuisverbruik in België fors in 2020 en 2021. Uit de consumptietracker van VLAM blijkt dat dit corona-effect in de eerste helft van 2022 nagenoeg is verdwenen.

In de eerste helft van 2022 consumeerden we opnieuw vaker bij familie en vrienden, onderweg en in de horeca dan tijdens de eerste helft van 2020 en 2021 en zelfs vaker dan in de eerste helft van 2017. Na het wegvallen van de coronamaatregelen haalt de knaldrang het dus voorlopig van het inflatiespook. Uitzonderingen zijn de consumpties op het werk. Daar blijft het consumptieniveau lager dan voor corona. Het verhoogde thuiswerk ligt hier aan de basis.

Deze trend zien we ook als we focussen op warme maaltijden. Op een gemiddelde dag in de eerste helft van 2017 at 73% van de Belgen een zelfbereide warme maaltijd. Dit percentage steeg tot 77% in de eerste helft van 2020 en tot 75% in de eerste helft van 2021, om dan in de eerste helft van 2022 terug te dalen tot 71%. Daarnaast eten we nu in vergelijking met voor de coronacrisis wel vaker een afgehaalde of thuisgeleverde warme maaltijd. De consumptie van warme maaltijden buitenshuis kende een herstel in de eerste helft van 2022, maar blijft voorlopig nog onder het niveau van voor corona.



### Herziene NUBEL-tabel

Nubel vzw publiceerde een nieuwe uitgave van de Belgische voedingsmiddelentabel. De 7de editie is uitgebreid met 144 nieuwe producten. Door de toegenomen aandacht voor meer plantaardig eten en meer bewegen was er nood aan meer informatie over de nutritionele samenstelling van plantaardige producten en producten voor sportvoeding. Nieuw zijn ook de voedingswaarde van bereide gerechten op basis van eigen recepten met de ingrediëntenlijst. In de bijlagen zijn de actuele Belgische voedingsaanbevelingen opgenomen en meer informatie over additieven, zoetstoffen, voedingssupplementen en huishoudmaten en -gewichten. De NUBEL-tabel is het referentie-instrument voor alle voedingsprofessionals maar stelt ook de consument in staat om betere voedingskeuzes te maken.

[www.nubel.com](http://www.nubel.com)

[Online voedingsmiddelen-tabel: www.internubel.be](http://www.internubel.be)



### Appelen en peren

Appelen en peren behoren tot de categorie van hardfruit. Zoals andere fruitsoorten dragen ze bij tot een gezonde voeding. Ze zijn een goede bron van vezels en bevatten een breed scala aan verschillende flavonoïden, ook in de schil. Schillen is dus niet nodig. Even wassen volstaat. De meeste inlandse variëteiten worden aan het eind van de zomer en het begin van de herfst geoogst maar zijn het hele jaar door beschikbaar. Er is een appel- en perensoort naar ieders smaak, van friszuur tot zoet. Ze zijn bovendien gebruiksvriendelijk. Je kan ze op elk moment van de dag kant-en-klaar uit het vuistje eten maar ze doen het ook goed in koude en warme bereidingen.

Meer lezen: [www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/soorten-fruit/hardfruit-appels-en-peren](http://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/soorten-fruit/hardfruit-appels-en-peren)



## Oog voor Lekkers Gezonde tussen- doortjes op school

Voor het vijfde schooljaar op rij kunnen alle Vlaamse basisscholen en buitengewoon secundaire scholen beroep doen op Europese en Vlaamse steun om leerlingen gedurende 20 weken een keer per week een stukje (biologische) groente of fruit en tot drie keer per week een glas (biologische) melk aan te bieden. Bij een gezond voedingsbeleid horen gezonde tussendoortjes. Oog voor Lekkers laat kinderen proeven van verschillende fruitsoorten en snoepgroenten en ontdekken dat ook een glaasje melk een prima tussendoortje is.

Oog voor Lekkers biedt leerkrachten daarnaast leuk lesmateriaal om de leerlingen nog meer te motiveren en te informeren rond gezonde voeding. Voorbeelden zijn het kant-en-klare, digitale lespakket 'Lekker Gezond!', de spelkoffers 'Het land van Calcimus' en de 'Proefkampioen', educatieve video's met Slurp & Slice en allerhande spelletjes.

Scholen kunnen nog tot 31 oktober 2022 inschrijven.

 Meer over het project, de inschrijving en het lesmateriaal: [www.oogvoorlekkers.be](http://www.oogvoorlekkers.be)




## Gezond en budgetvriendelijk eten, zo doe je dat

De voorbije maanden is het leven flink duurder geworden. De energieprijzen swingen de pan uit. Ook de voedselprijzen stijgen sterk. Dat mag geen reden zijn om minder aandacht te hebben voor gezonde voeding.

Zelf een gezonde maaltijd bereiden vertrekend van verse basisvoedingsmiddelen vraagt geen bijzondere culinaire vaardigheden en is doorgaans goedkoper dan een kant-en-klare maaltijd. Eet niet meer dan nodig en laat hapklare suiker- en vetrijke snacks zoveel mogelijk links liggen. Kiezen voor verse en weinig bewerkte basisproducten volgens de richtlijnen van de voedingsdriehoek is niet alleen goed voor de gezondheid maar ook voor de portemonnee. Een evenwichtig samengestelde en gevarieerde voeding levert alle noodzakelijke voedingsstoffen. Verrijkte producten, die meestal ook duurder zijn, zijn dan overbodig.

Plan je maaltijden vooraf en stel een boodschappenlijstje op voor je gaat winkelen. Hou je aan je boodschappenlijstje en koop prijsbewust.

Voorkom zoveel mogelijk voedselverlies en energiezuinig koken is makkelijker dan je denkt. Een microgolfoven verbruikt minder energie dan een klassieke oven en een goed gevulde moderne vaatwasmachine verbruikt vaak minder water (maar wel meer elektriciteit) dan vele malen afwassen met de hand.

 Meer tips: [www.nice-info.be/gezond-eten/valkuilen/gezond-en-budgetvriendelijk-eten](http://www.nice-info.be/gezond-eten/valkuilen/gezond-en-budgetvriendelijk-eten)

 Tips om energiezuinig te koken: [www.lekkervanbijons.be/energiezuinig-koken](http://www.lekkervanbijons.be/energiezuinig-koken)