



NUBEL VZW

Jaarverslag
2023



2023 – Nieuwe tools

2023 was een druk jaar gevuld met evenementen en projecten.

Het Nubel-team heeft verschillende nieuwe tools ontwikkeld die door de consumenten kunnen worden gebruikt:

"Hand- en Portiespel" waarmee via de handen op eenvoudige wijze de voedingsaanbevelingen kunnen worden begrepen en geïnterpreteerd.

"Kinderhand- en Portiespel" is de kinderversie van de vorige tool. Daarmee kunnen de kleinsten aan de hand van ludieke afbeeldingen naar een aangepaste voeding worden begeleid.

Als communicatiemiddel naar het grote publiek heeft Nubel ook verschillende infografieken en korte filmpjes gemaakt om gemakkelijk boodschappen over voeding over te brengen.

Al die tools zijn beschikbaar op de website Nubel.be.

In de tweede helft van het jaar heeft Nubel samen met de FOD Volksgezondheid een studiedag georganiseerd over voeding voor schoolgaande kinderen. Die dag was gericht op de scholen en de stakeholders van het onderwijs.

Ten slotte werden de verschillende doelgroepen gecontacteerd om de ontwikkeling van de voedingsmiddelentabel verder uit te werken.

Op het vlak van het dagelijks beheer heeft Nubel:

- haar analyseprogramma afgewerkt en haar gegevensbank uitgebreid;
- haar communicatie naar de consument verder ontwikkeld;
- contact onderhouden met de overheidssector;
- meer contacten gelegd met de partners;
- deelgenomen aan diverse projecten en werkgroepen;
- ...
-

Het was een mooi jaar met verschillende activiteiten waarvan hieronder het verslag volgt.

Nubel Team



DE TOOLS

De databank

De merknamedatabank (Internubel) wordt voortdurend aangevuld met nieuwe producten van bedrijven die zich aansluiten bij dit project. Sinds oktober 2016 kunnen de updates worden uitgevoerd via een onlinesoftwarestelsysteem vanuit 'My product Manager' van GSI naar de NIMS-databank (*).

Het updaten van de merknamedatabank zit in het takenpakket van de databankbeheerder en wordt heel goed opgevolgd aan de hand van de vernieuwing van de samenstelling van de producten, producten die uit de handel worden genomen, nieuwe producten die worden toegevoegd. Ook de porties en verpakkingseenheden van de merkproducten worden up-to-date gehouden.

De samenstellingsgegevens van merkproducten in de merknamedatabank kunnen gratis worden geraadpleegd op www.internubel.be

(*)De NIMS-databank werd aangepast om de gegevens vanuit de trustbox databank van GSI te integreren.

De EAN-code maakt het mogelijk om producten gemakkelijk tussen de twee databanken te koppelen. De samenstelling van twee identieke producten wordt vergeleken en de meest recente gegevens worden na controle toegevoegd aan de NIMS-data.

Melkspecialiteit, vlot, mager, fruit, gesuikerd, LW rijk



Nutritionele waarden per 100 g product, gemiddeld (LW)	
Makkelijk bruikbaar	
Energie (kcal)	461 kcal
Energie (kcal)	240 kcal
Eiwitten	8,9 g
Vetten	2,8 g
Koolhydraten, totaal	2,40 g
Suiker (Dextrose, Glucose, Saccharose)	2,14 g
Meel (Gedroogd, wit)	0,01 g
Omgekeerd (Gedroogd, wit)	0,01 g
Omgekeerd (Gedroogd, wit)	0,01 g
Suiker (Dextrose, Glucose, Saccharose)	0,01 g
Cholesterol	0 mg
Koolhydraten	7,1 g
Suiker	6,9 g
Zuivel	1,1 g
Vetten, totaal	0,4 g
Vetten	0,1 g

Makkelijk bruikbaar	
Natrium	20 mg
Zout	0,07 g
Kalium	140 mg
Calcium	127 mg
Fosfor	100 mg
Magnesium	11 mg
IJzer	+ 0,1 mg
Coper	+ 0,1 mg
Zink	0,6 mg
Calcium	+ 20,00 µg
VitA - Activiteit	+ 100 µg
VitB1	+ 0,01 mg
VitB2	0,02 mg
VitB6	+ 0,01 mg
VitB12	+ 0,01 mg
VitC	+ 2 mg
VitD	+ 0,2 µg

Calorie berekening

De huismerken van Carrefour, Delhaize, Lidl en Aldi kunnen niet worden gekoppeld. De nutritionele samenstelling van hun producten is niet beschikbaar via trustbox. Deze gegevens worden rechtstreeks naar Nubel gestuurd. Enkel de data van Colruyt kunnen worden gekoppeld.

Deze gegevens worden eveneens naar de merknamedatabank gestuurd. De basisvoedingsmiddelen en de merkproducten worden vervolgens ingevoerd in het FoodEx2-classificatiesysteem van de EFSA.



In 2023 werd de databank geëxporteerd in Excel-bestanden om de benodigde informatie te leveren voor de berekening van de voedselconsumptiepeiling georganiseerd door Sciensano.

Aantal coderingen in FoodEx2-2023: **1 697**

DE TOOLS

Analyseprogramma

Om de voedingssamenstelling van levensmiddelen te bepalen, worden verschillende informatiebronnen gebruikt. De hoogste prioriteit wordt gegeven aan de resultaten van chemische analyses die door erkende laboratoria zijn uitgevoerd volgens gestandaardiseerde methoden. Het gaat om analytische basisgegevens die een mediaanwaarde opleveren, die zo nauwkeurig mogelijk de hoeveelheid van een bepaalde voedingsstof in een bepaald product weergeeft. Daarbij wordt ook rekening gehouden met seizoenschommelingen en andere factoren die de werkelijke waarde kunnen doen variëren. De wetenschappelijke raad van Nubel valideert vervolgens de analyseresultaten voordat ze worden ingevoerd in de voedingsmiddelentabel.

Focus 2023

Plantaardige producten
Insecten
Producten op basis van insecten

Sinds 2020 wordt jaarlijks een nieuwe levensmiddelengroep gecontroleerd.

2020: graanrepen, brood en voedingsmiddelen voor sportbeoefenaars

2021: vegetarische producten en voedingsmiddelen voor sportbeoefenaars

2022: jodium en natrium in brood

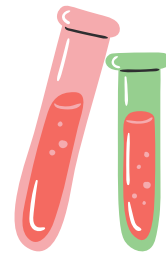
2023: Eiwitrijke producten

Aantal geanalyseerde producten



26

waarvan 6 over insecten en afgeleide producten



Soorten analyses:

Eiwitten
Koolhydraten (inclusief suiker)
Vetzurenprofiel
Vitamines
Mineralen
Zoetstoffen



Totale kostprijs analyses :
30 000 €

Laboratorium:



Ecca

Onze andere tools: De voedingsmiddelentabel!



De consument die probeert evenwichtig en gevarieerd te eten, zal in de Voedingsmiddelentabel de sleutels voor een weloverwogen voeding vinden.

De 7e editie van de tabel geeft toegang tot de voedingssamenstelling van 1.543 voedingsmiddelen uit het Belgische dieet.

Bovendien bevatten de bijlagen informatie over voedingsadviezen, officiële aanbevelingen, de praktische toepassing ervan, informatie over additieven, zoetstoffen, voedingssupplementen, portiegroottes...



INTERNUBEL

Gebruik

12 287 producten op de website, waarvan 1 543 basisproducten.



1 082 nieuwe producten toegevoegd in 2023

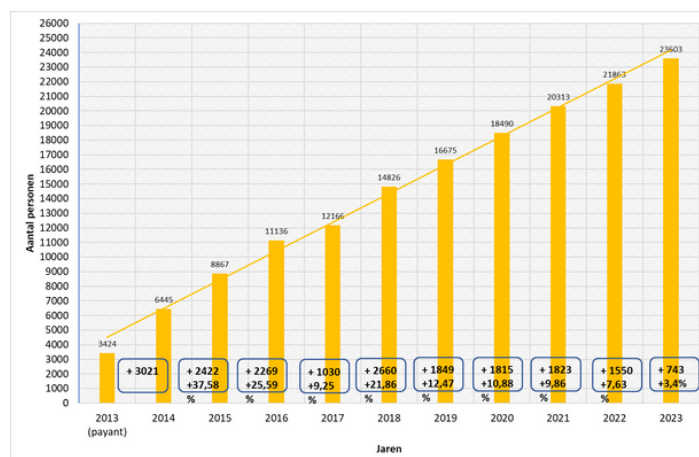
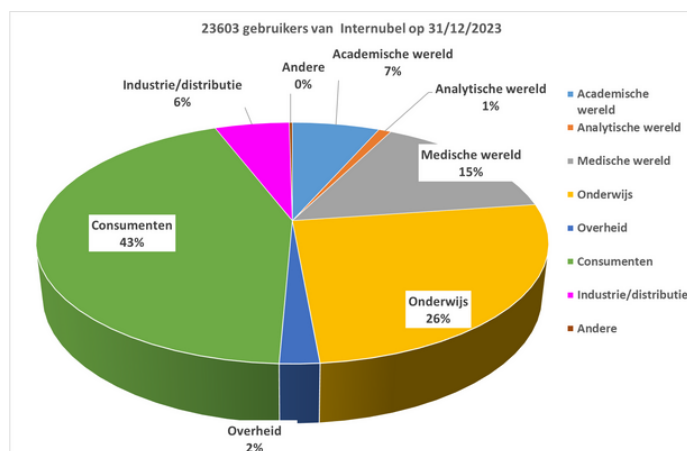


693 bijwerkte producten

Deze producten zijn opgenomen in de merknamendatabank.

Aantal en type van
gebruikers van de
merknamendatabank

Evolutie van de
inschrijvingen op de
merknamendatabank -
Internubel (2013-2023)



Infodag voor de scholen

Op maandag 7 november 2023 organiseerde de vzw Nubel in samenwerking met de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu, een dag voor de scholen van de Federatie Wallonië-Brussel over het thema:

"Le Nutri-Score et autres outils pédagogiques en primaire et secondaire"
(De Nutri-Score en andere pedagogische tools in de lagere en middelbare school)

Deze dag is verlopen in aanwezigheid van de minister van Gelijke Kansen, Frédéric Daerden, die het decreet heeft voorgesteld waarmee de toegang tot gratis maaltijden op school voor kansarme kinderen mogelijk wordt tegen het begin van het schooljaar 2024-2025.

Die dag konden de onderwijsactoren praktische tools leren kennen zoals de Nutri-Score, ludieke tools aangeboden door Nubel en andere concrete voorbeelden. Het thema werd geïllustreerd met de uitwisseling van ervaringen op het terrein.

De schooldirecties en hun partners waren de doelgroep: leerkrachten, de inrichtende machten, Centres Psycho-Médico-Sociaux (PMS - psycho-medisch-sociale centra), Services de Promotion de Santé de l'Ecole (PSE - diensten voor gezondheidsbevordering op school), Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS - plaatselijke centra voor gezondheidsbevordering), keukenverantwoordelijken, cateraars.



Invitation

7 novembre 2023

Le Nutri-Score et autres outils pédagogiques en primaire et secondaire

A l'initiative de

service public fédéral
SANTÉ PUBLIQUE,
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

Nubel

L'asbl Nubel coorganise avec
Le SPF Santé publique
une journée informative sur le Nutri-Score
et les outils pédagogiques en faveur
de la nutrition à l'école.

Objectif de la journée:
Cette journée a pour but de présenter
des actions et outils nutritionnels utilisables au
niveau des écoles:
Le Nutri-Score et ses utilisations pratiques
à l'école, les outils ludiques proposés par Nubel,
d'autres exemples concrets.
La thématique est
illustrée par des échanges d'expériences sur
le terrain.

Publics cibles:
Cette journée s'adresse aux directions d'écoles
et à leurs partenaires: enseignants, pouvoirs
organisateurs, associations de parents, centres
Psycho-Médico-Sociaux (PMS), services de
Promotion de Santé de l'Ecole (PSE), Centres
Locaux de Promotion de la Santé (CLPS),
responsables de cuisine, entreprises
de restauration collective.

En pratique:

DATE
MARDI: 07 NOVEMBRE 2023

LIEU
CAMPUS CERIA - AUDITORIUM JACQUES BREL
AVENUE E. GRYZON, 1/BÂTIMENT 6
1070 BRUXELLES

ACCÈS
METRO ET PARKING À PROXIMITÉ
ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ
RÉDUITE

PARTICIPATION GRATUITE
INSCRIPTION
INSCRIPTIONS EN LIGNE :
WWW.NUBEL.BE/NUTRI-SCORE
OU PAR MAIL :
NUBEL.NUBEL@HEALTH.FGOV.BE

NE TARDEZ PAS, LE NOMBRE DES
INSCRIPTIONS EST LIMITÉ !

INSCRIPTION AVANT LE 27 OCTOBRE 2023

En collaboration avec:

he!db
haute école
lucía de brouckère



"Le Nutri-Score et autres outils pédagogiques en primaire et secondaire" (De Nutri-Score en andere pedagogische tools in de lagere en middelbare school) 7 november 2023



Santé publique
Sécurité de la Chaîne alimentaire
Environnement
Volksgezondheid
Veiligheid van de Voedselketen
Leefmilieu



MIEUX
M'INFORMER
POUR MIEUX
MANGER

Journée informative sur Le Nutri-Score et autres outils pédagogiques en primaire et secondaire

- 8h30-9h00 : Accueil
- 9h-9h10 : Ouverture de la journée – Laurence Doughan, représentante du SPF Santé Publique, PFNS - Plan Fédéral Nutrition Santé
- 9h10-9h30 : Présentation du décret sur les repas gratuits dans les écoles accueillant des enfants moins favorisés – Mr le Ministre Frédéric Daerden, Vice-Président et Ministre du Budget, de la Fonction publique, de l'Egalité des chances et de la tutelle sur Wallonie-Bruxelles Enseignement
- 9h30-9h50 : Présentation du Nutri-Score et de son utilisation pratique par les enfants – Hélène Alexiou, diététicienne et enseignante, maître-assistante à la Haute Ecole Léonard de Vinci
- 9h50-10h10 : L'assiette équilibrée à l'aide de la table de composition Nubel – Aurore Van Der Wilt et Catherine Volpe, diététiciennes - Nubel
- 10h10 – 10h40 : Pause-café
- 10h40-11h00 : L'alimentation durable dans les écoles – Nicolas Guggenbühl, nutrition expert, rédacteur en chef de Food in action, professeur de nutrition & diététique à la Haute Ecole Léonard de Vinci
- 11h00-11h30 : Boîtes à tartines et collations saines : les astuces – Charlotte Nicolas, diététicienne, attachée à l'institut de recherche – Labiris
- 11h30-12h : Nubel présente ses outils de support - Aurore Van Der Wilt et Catherine Volpe, diététiciennes - Nubel
- 12h – 12h15 : Pause active et yoga en classe
- 12h15-13h15 : Walking dinner
- 13h20-13h40 : L'asbl ATKINA présente la méthodologie de la campagne "C'est trop bon" – Pascale Marcoux, diététicienne pour asbl ATKINA et le programme « c'est trop bon »
- 13h40-14h00 : Wallonie agriculture/ Progecole – Nadège Zdanov, Direction des Structures Agricoles de l'Organisme Payeur de Wallonie: pour le programme Progecole – Lait, fruits et légumes à l'école
- 14h00-14h20 : Quelques exemples de projet d'éducation à l'alimentation en milieu scolaire - Séverine Hervé, coordinatrice du programme Alimentation Durable pour GoodPlanet Belgium asbl
- 14h20 – 14h50 : Témoignages d'écoles
- 14h50 – 15h20 : Session de questions-réponses avec les orateurs et écoles de l'après-midi

Aantal deelnemers: 103

Aantal sprekers: 12

Hoogtepunten:

- Presentatie van het decreet over gratis maaltijden in scholen voor een kansarm publiek door minister Frédéric Daerden
- Praktisch gebruik van de Nutri-Score door kinderen
- Kennismaking met de Nubeltools en het gebruik ervan op school
- Rondetafel met sprekers, leerkrachten en het publiek in de zaal
- Uitwisseling met de deelnemers aan de stand van Nubel

*Met de medewerking van de Haute Ecole Lucia De Brouckère

Communicatieacties

Nubel zet de communicatieacties gericht op de consument voort. Berichten over voeding worden gepubliceerd op de Facebook-pagina, het Instagramaccount, LinkedIn pagina en de website van Nubel. Via inschrijvingen op de newsletter op de website worden de berichten verstuurd per mail.

Elke maand wordt een voedingsthema gekozen en verwerkt in wekelijkse mededelingen met weetjes, nieuwigheden, voedingsadvies, recepten, spelletjes, wedstrijden, een voedselquiz, enz.

In 2023 heeft Nubel ook een reeks kortfilmpjes over het thema vitamines en mineralen gelanceerd en infografieken over verschillende onderwerpen. Die visuele hulpmiddelen vullen de klassieke mededelingen aan.

De mailings en sociale netwerken kunnen ook worden gebruikt om te communiceren over bijzondere gebeurtenissen, zoals de nieuwe Nubeltools, nieuwigheden in de voedingsplanner over Internubel of evenementen zoals webinars of de infodag.

Aantal behandelde
thema's :

12

Aantal publicaties
(op Facebook NL + FR) :

115

Aantal verzonden
mailings :

54

Bereik via de Facebookpagina (FR & NL) -
Aantal accounts dat de inhoud van de pagina's
bekeek, met inbegrip van de publicaties.

➡ 27 412

Aantal volgers van de Facebookpagina (FR & NL)

➡ 2 586

Aantal abonnees van de mailinglijst

➡ 332

Bereik Instagram (FR & NL) -
Aantal accounts dat de publicaties bekeek.

➡ 464

Aantal volgers op Instagram (FR & NL)

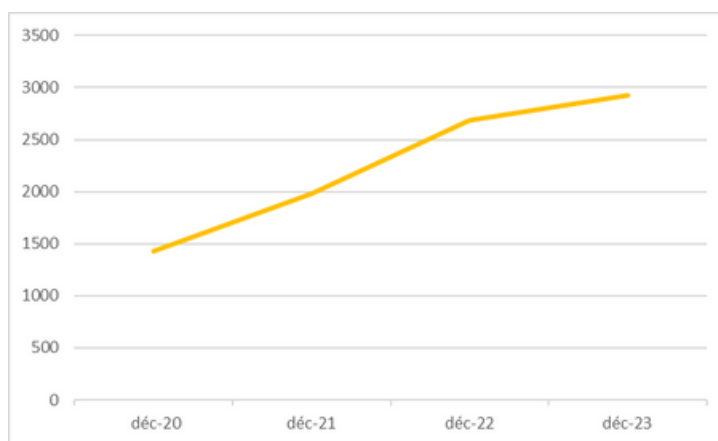
➡ 335

Aantal abonnees van het YouTubekanaal

➡ 30



Evolutie van het aantal volgers op de
sociale netwerken Facebook en
Instagram (2020-2023)



Onze andere tools:
Voedingsplanner



De Voedingsplanner is een programma waarmee de voeding kan worden gevolgd en aangepast. Of men nu enkele kilo's wilt kwijtraken, een evenwichtige en gevarieerde voeding nastreeft of een zoutloos, vezelrijk dieet volgt, de Voedingsplanner is een ideaal hulpmiddel waarmee het verband kan worden gelegd tussen de energie-inname en het energieverbruik.

De Voedingsplanner is gericht op consumenten, professionals en scholen. Er bestaat een PRO-versie voor de professionals, ziekenhuizen en scholen. En ten slotte een RESTO-versie voor de horeca.



Voedingsplanner RESTO

Horeca-opleidingen

De RESTO-planner is voor horecaprofessionals een ideale tool om recepten met een gezonde inslag te creëren en te beheren.

Naast de berekening van de nutritionele samenstelling van de menu's, biedt het programma ook de mogelijkheid om recepten te bewaren, te valideren en te delen. De horecaprofessional kan de recepten gemakkelijk aanpassen naargelang de gewenste verbeteringen. Zo is het bijvoorbeeld mogelijk om:

- De hoeveelheid vetten te verminderen door ze te vervangen door een minder vet ingrediënt
- Een nutriënt (of voedingsstof) te kiezen op basis van de nutriënten waar men voorrang aan wil geven
- Recepten op eenvoudige wijze complexer te maken
- De ingrediëntenlijst te verbeteren
- ...

Nubel heeft een opleiding voor toekomstige restauranthouders ontwikkeld. Ze leren de basisbeginselen van een evenwichtige en bewuste voeding evenals hoe ze de RESTO-planner kunnen gebruiken als hulpmiddel.

Sinds het schooljaar 2022-2023 wordt de cursus aangeboden in de catalogus van een aantal opleidingscentra voor horeca. In 2023 werd een online-opleiding gegeven aan Horeca Forma Brussel (Brussels centrum voor opleiding en perfectionering voor de Horeca).

Inhoud van de opleiding:

- Presentatie van Nubel
- Basisbeginselen van de voeding (belangrijkste voedingsrichtlijnen, samenstelling van een evenwichtige maaltijd, voedingsgroepen, belangrijke nutriënten, enz.)
- Voedingsmiddelentabel
- Presentatie van de voedingsplanner RESTO + demo
- Oefeningen

Kennis na voltooiing van de opleiding:

- Recepten invoeren en bewaren in de voedingsplanner RESTO
- De nutritionele samenstelling van maaltijden bepalen, analyseren en aanpassen
- Evenwichtige en gevarieerde menu's opstellen
- Ingrediënten kiezen met specifieke voedingsstoffen voor gezonde recepten (bv. rijk aan omega 3 of vezels)
- De impact van yield- en retentiefactoren nakijken
- Recepten aanpassen en delen
- Recepten omzetten in Excel- of pdf-formaat



Voedingsplanner

Webinar consumenten

De Voedingsplanner is de ondersteunende tool om gezonde voeding te omkaderen.

Dankzij dit programma kan de consument de balans opmaken van zijn voeding, zijn menukeuze meer laten bepalen door kwaliteitsvolle voeding en die aanpassen aan zijn noden en die van zijn gezin.

De Voedingsplanner-tool bestaat uit vijf rubrieken:

- Het persoonlijk dagboek waar de gegevens kunnen worden ingevoerd.
- De Voedingsmiddelentabel om de energie-inname te evalueren.
- Het receptenboek om eigen recepten in op te slaan of om degene die er al instaan, te raadplegen.
- De activiteitenpagina om het energieverbruik in te geven.
- De rapporten om de voeding op te volgen.

Nubel is zich ervan bewust dat de consument theoretische input nodig heeft en heeft daarom een gratis webinar van 1u30 aangeboden. De deelnemers leren er de basisprincipes van een weloverwogen en evenwichtige voeding en leren de voedingsplanner en de andere Nubeltools te gebruiken als ondersteuning om na te denken over hun voeding.

De communicatie over dat evenement is gebeurd via de sociale netwerken van Nubel en via de nieuwsbrief.

Op het programma:

- De belangrijkste voedingsrichtlijnen, hoe je een evenwichtig bord samenstelt, de aanbevolen inname, tips & tricks om de beste menu's samen te stellen...
- Ontdek de Nubel hulpmiddelen om een gevarieerde voeding samen te stellen en regelmatige lichaamsbeweging te stimuleren.
- Zoom in op de Nubel Voedingsplanner en de voedingsmiddelentabel

- De belangrijkste voedingsrichtlijnen, hoe je een evenwichtig bord samenstelt, de aanbevolen inname, tips & tricks om de beste menu's samen te stellen...
- Ontdek de Nubel hulpmiddelen om een gevarieerde voeding samen te stellen en regelmatige lichaamsbeweging te stimuleren.
- Zoom in op de Nubel Voedingsplanner en de voedingsmiddelentabel

DE TOOLS

Infografieken

Uitgaande van het principe dat het gemakkelijker is om een boodschap te begrijpen met een visuele weergave stelt Nubel regelmatig infografieken over verschillende thema's voor. Met die afbeeldingen kan in één oogopslag informatie over voeding op een duidelijke en eenvoudige manier over te brengen.

De nieuwe infografieken worden gecommuniceerd via de sociale netwerken en zijn beschikbaar op de Nubel-website.

In 2023 kwamen de volgende onderwerpen aan bod:

- Voeding bij ouderen
- Intuïtieve voeding: de 10 basisregels
- Waarmee vlees vervangen?
- De korte keten
- Koolhydraten

In 2024 zal Nubel nieuwe visuele hulpmiddelen voorstellen.



DE TOOLS

Filmpjes



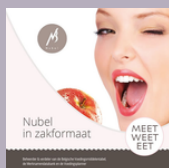
Om haar communicatiemiddelen te diversifiëren en een breder publiek te bereiken, heeft Nubel een hele reeks filmpjes gelanceerd: Twee inleidende filmpjes over de principes van een evenwichtige voeding gevolgd door een reeks over vitamines en mineralen.

Het zijn korte filmpjes van 1 minuut tot 1 minuut 30' waarin duidelijke informatie over het onderwerp wordt gegeven die gemakkelijk te begrijpen is. Die filmpjes zijn bestemd voor de consumenten maar ook voor de scholen die hun lessen over voeding willen illustreren met een visuele ondersteuning.

De filmpjes zijn beschikbaar op het Youtubekanaal van Nubel en worden via de sociale netwerken verspreid.

In 2024 zullen andere video's worden toegevoegd aan degene die reeds online staan.

Onze andere tools: Nubel in Zakformaat



Met Nubel in zakformaat heeft men steeds waardevolle voedingsinformatie bij zich.

Het biedt een korte beschrijving van de Nubeltools: de Belgische voedingsmiddelentabel, de Merknamedatabank en de Voedingsplanner. Bovenal worden de voedingsmiddelen en hun samenstelling per productgroep gepresenteerd.

Het biedt ook advies over lichaamsbeweging, die samen met een evenwichtige voeding bijdraagt tot een gezonde levensstijl.



DE TOOLS

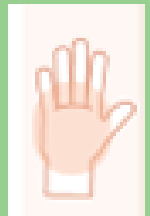


“ Hand- en Portiespel “

NNubel heeft in samenwerking met een studente voedings- en dieetkunde van de Haute Ecole Léonard de Vinci een tool ontwikkeld voor het beoordelen van porties met je handen. Zo kan men op een leuke manier kennismaken met de voedingsaanbevelingen.

Het "Hand- en Portiespel" is bedoeld om als volgt te worden gebruikt:

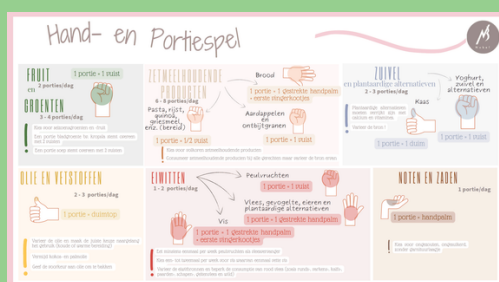
- Een zo nauwkeurig mogelijke interpretatie en beoordeling van de voedselinname van de patiënt mogelijk maken (anamnesetool).
- De uitvoering van de aanbevelingen van de professional vergemakkelijken (instrument voor advies en opstellen specifieke dagen).
- Consumenten helpen bij de toepassing van algemene aanbevelingen inzake voedingsbeleid (ondersteuningsinstrument);
- Op afstand kunnen worden gebruikt voor online raadplegingen, die met de COVID-crisis aan populariteit hebben gewonnen (praktisch en bruikbaar hulpmiddel voor iedereen).



Het is daarom de bedoeling een tool voor te stellen waarmee elkeen de grootte van een portie kan begrijpen. Handpalm, vuist en vingers bieden daarbij houvast. Bijvoorbeeld: een portie vlees stemt overeen met de grootte van de handpalm. Het voordeel van die methode is niet alleen dat we deze meettool altijd bij ons hebben, maar ook dat individuele verschillen in rekening worden gebracht. Een vrouw van 1m60 heeft niet dezelfde behoefte als een man van 1m90. Het proportionele verschil in grootte van hun handen maakt het mogelijk om rekening te houden met die individuele behoefte.

De tool neemt diverse vormen aan:

- Een ludieke pdf-versie om af te drukken
- Een dashboard om je voeding te beoordelen
- Een digitale, interactieve versie, die beschikbaar is op de website van Nubel.
- Een instructiefilmpje (tutorial) op het YouTubekanaal van Nubel.



Mijn dashboard

Nuiter in deze tabel per voedingsgroep het aantal porties dat je erin eet per maaltijd. Zo kan je beoordelen of je wel volgens de aanbevelingen.

	Fruit	Groenten	Zetmeel- houdende producten	Eiwitten	Zuivel	Noten en zaden	Olie en vetstoffen
Ontbijt							
Tussendoorje							
Lunch							
Tussendoorje							
Avenant							
Tussendoorje							
Totaal							
Aanbeveling	2	3-4	4-6	1-2	2-3	1	2-3

DE TOOLS

“Kinderhand- en portiespel”



Van jongs af aan is het belangrijk om goede eetgewoonten te ontwikkelen. Als kinderen begrijpen hoe belangrijk evenwichtig eten is, is de kans groot dat ze die juiste reflexen ook hanteren wanneer ze volwassen zijn.

Daarom heeft Nubel van haar "Hand- en Portiespel"-tool een versie voor kinderen gemaakt.

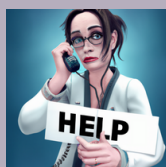
"Kinderhand- en portiespel" is gericht op jongere kinderen tussen 3 en 12 jaar oud. Het heeft de vorm van een downloadbaar boekje. De tool illustreert de voedingsaanbevelingen voor kinderen.

Het helpt kinderen de grootte van een portie te begrijpen en deze te beoordelen met behulp van hun handen. Palmen, vuisten, vingers... worden allemaal referentiepunten.

Op de gekleurde pagina's van het boekje ontdekt het kind de voedingsmiddelen en de aanbevelingen die erbij horen. Zo kan het de in te nemen hoeveelheden interpreteren met behulp van zijn handen.

In de tool komen ook praktisch advies en de samenstelling van de ideale lunchbox aan bod.

Onze andere tools: Nutrition Panic - Educatief spel



Nubel heeft een educatief spel ontwikkeld voor middelbare scholen en jongvolwassenen. Het gaat om een escape game van het type "print-and-play" dat in de klas kan worden gespeeld.

Tijdens dit spel lossen de leerlingen in groepsverband de raadsels op in verband met voeding en de basisprincipes van een evenwichtige voeding. Een origineel concept om de begrippen in de cursus te herhalen of nieuwe begrippen te introduceren waarbij een beroep wordt gedaan op de gezamenlijke kennis.



Varia

Het leven van de vzw



Wat betreft de personeelsdossiers: de collega die via een talent exchange van het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG) werd aangeworven, heeft haar opdracht binnen het team kunnen verderzetten. Haar belangrijkste taken houden verband met de communicatie van Nubel en het beheer van bepaalde projecten zoals de Nubel-ondersteuningstools en de informatiedag.



Een studente voedings- en dieetkunde van de Haute Ecole Léonard De Vinci heeft het tweede gedeelte van haar afstudeerscriptie bij Nubel gemaakt. Zij heeft de tool "Hand- en Portiespel" uitgewerkt en is met glans geslaagd voor haar scriptieverdediging.



De Nubel Voedingsplanner is gebruikt voor een klinische studie uitgevoerd in de Hôpitaux Universitaires de Bruxelles (ULB) waarbij de verbanden tussen voeding, ontsteking en depressie werden onderzocht. De onderzoeksvraag: kan een westers dieet een schadelijke ontstekingscontext ondersteunen die aan de basis ligt van een depressie.



Eind 2022 zijn de 3 websites van Nubel gefuseerd tot één platform "www.nubel.be". Begin 2023 heeft Nubel die nieuwigheden gecommuniceerd naar de professionals en de consumenten. Het heeft een modern ontwerp en aantrekkelijke kleuren, waarbij het gemakkelijker navigeren is tussen de rubrieken. De nieuwe website van Nubel bundelt alle essentiële informatie op één adres: informatie over de Nubeltools, een inlogpagina voor de diverse programma's, een link naar Internubel, voedingsinformatie, enz.



Sinds november 2023 werkt Nubel met een nieuw mailingsysteem. Het team heeft daarom deelgenomen aan opleidingen om het gebruik ervan en de overzetting van databanken uit het oude systeem te optimaliseren.



Dagelijks beheer van de strikte boekhouding van de vzw m.b.t. de verkoop van tools en licenties, sponsors, ... evenals de diverse uitgaven zoals personeels- en werkingskosten, websitebeheer en updates van de voedingsplanners.



Controle door de bedrijfsrevisor: op verzoek van de leden van de raad van bestuur werd de financiële toestand van de vzw door een bedrijfsrevisor doorgelicht. De conclusie van de verslagen luidt dat de financiële staat afgesloten op 31 december 2022 een getrouw beeld geeft van het vermogen, de financiële toestand en de resultaten van de vennootschap. Er wordt op gewezen dat, in overeenstemming met artikel 3:48, lid 6, van het Wetboek van Vennootschappen en Verenigingen, in het jaarverslag moet worden vermeld dat de boekhoudkundige continuïteitsregels van toepassing zijn indien uit de resultatenrekening gedurende twee opeenvolgende boekjaren een verlies van het boekjaar blijkt.

OP DE AGENDA

DE DEELNEMERS

Interne vergaderingen:

Teammeetings, brainstormsessies, vergaderingen met de raad van bestuur, vergaderingen met de wetenschappelijke raad, enz.

Werkgroepvergaderingen:

Vergadering gebruikersgroep, HGR, vergadering met de APNL (vereniging van apothekers), vergadering met de vzw BATRA, werkgroep over de opvattingen en verwachtingen ten opzichte van de agro-voedingsbedrijven, vergadering met Food in Action, deelname aan projecten ...

Studiedagen en opleidingen:

Congress Institute Healthy Living, Congrès de Diététique thérapeutique et de Support nutritionnel, Congres geestelijke gezondheid, E-learning duurzame voeding, webinar over eiwitten en voeding bij bejaarden, filmen en monteren met een smartphone

Vertegenwoordiging:

Studiedag: "Le Nutri-Score et autres outils pédagogiques en primaire et secondaire" (De Nutri-Score en andere pedagogische tools in de lagere en middelbare school), EuroFir Forum, presentatie van de Voedingsplanner RESTO in de horecascholen, diëtisten beurs in Antwerpen

PROJECTEN, UITWISSELINGEN, VERGADERINGEN, SAMENWERKINGEN

In haar dagelijkse werkomgeving en in overeenstemming met haar opdracht ontmoet de vzw Nubel vzw tal van partners. Of het nu is om aan projecten te werken, deel uit te maken van een werkgroep, informatie uit te wisselen of voedingsplanners voor te stellen.

De partners kunnen worden ingedeeld in vier soorten organisaties:

Wetenschappelijke instellingen

- Nubel is betrokken bij diverse werkgroepen met name als expert in de permanente werkgroep over voeding.
- In 2023 heeft de wetenschappelijke raad van Nubel een werkgroep opgericht over artificiële intelligentie (AI). Het doel is de mogelijkheid te bestuderen om gegevens die ontbreken in de databank, aan te vullen met behulp van AI.

Overheidsinstellingen

- Nubel werkt samen met Sciensano voor het Foodex2-classificatiesysteem.
- Er is een partnerschap met het directoraat-generaal Gezondheidszorg (FOD Volksgezondheid) voor het screeningsprogramma voor ondervoeding.

Internationale instellingen

- EuroFIR: Nubel maakt deel uit van het Europese netwerk van voedingsdatabanken en neemt deel aan de algemene vergadering.
- Metrofood: deelname aan de activiteiten van dit internationaal databankconsortium.
- Betrokken bij het Europees project IMEKOFOODS "Metrology in Foods and Nutrition".

Privé-instellingen

- Voedingsbedrijven die de nutritionele gegevens over hun merkproducten doorgeven via de databank GSI.
- Ontmoeting met de vzw Atkina en de BATRA-applicatie om samenwerkingsmogelijkheden te onderzoeken. 
- Follow-upvergadering gebruikersgroep (6 april 2023). Dit is een vergadering waarop de verschillende doelgroepen van gebruikers van de Nubelproducten worden uitgenodigd. Dit maakt deel uit van een continu verbeteringsproces om de behoeften te evalueren, de instrumenten te verbeteren en van gedachten te wisselen over de projecten.
- Deelname aan het project NuHCaS - Nutrition Health Care System en aan het evenement "Working together on tasty and balanced food for all"
NuHCaS bundelt evidence-based multidisciplinaire onderzoeken over het effect van een evenwichtige voeding op de gezondheid - Voeding en verzorging verenigd op één platform. 
- Afsluiting van het project Quinoa Lokaal (Quilo) (1/12/2019 - 31/12/2023: Dankzij het project konden veel agronomische gegevens worden verzameld en kon informatie over voedingssamenstellingen worden gebundeld.
- Deelname aan het PulseBake-project m.b.t. peulvruchten en daarvan afgeleide producten als ingrediënten in de sector granen- en bakkerijproducten.
-  Deelname aan de afsluiting van het project InFLOOD - De algemene doelstelling van InFLOOD is om de invloed te bestuderen van mediaberichten op het voedselconsumptiegedrag in Vlaanderen en om, op basis van die kennis, efficiënte communicatiestrategieën uit te werken voor de voedingsindustrie en de gezondheidsinstellingen. Het project heeft geleid tot twee platformen waarmee de communicatie naar de consument kan worden vergemakkelijkt.
- Deelname aan het project Leg-O (LEGuminosen): project rond het telen van peulvruchten (veldervwt, veldboon en rode nierboon).
- Deelname aan het project BellyBuddy van de Thomas More University College over patiënten met slikproblemen.
- Publicatie op de sociale netwerken van artikels over peulvruchten in het kader van de "Week van de peulvruchten" georganiseerd door het Vlaams Instituut Gezond Leven.
- Ter beschikkingstelling van de analyses op zoetstoffen aan het programma "Zoetstoffen.eu".



Onze partners:



Onze sponsors:

Yakult

MARS



BROOD 
& GEZONDHEID.be



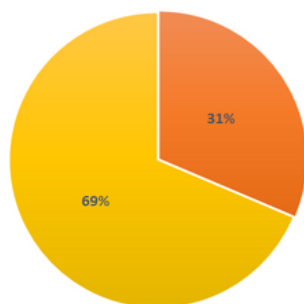
Coca-Cola Belgium



CIJFERS

De verkoop van tools

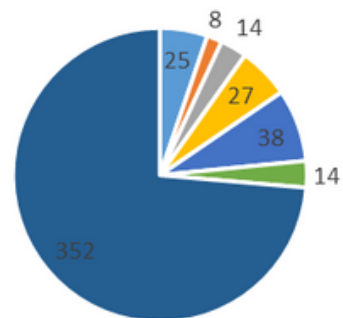
Percentage verkochte voedingsmiddelentabellen
per taalrol (6 en 7de editie)



■ Voedingsmiddelentabel FR (860) ■ Voedingsmiddelentabel NL (1880)

TOTAAL: 2 740

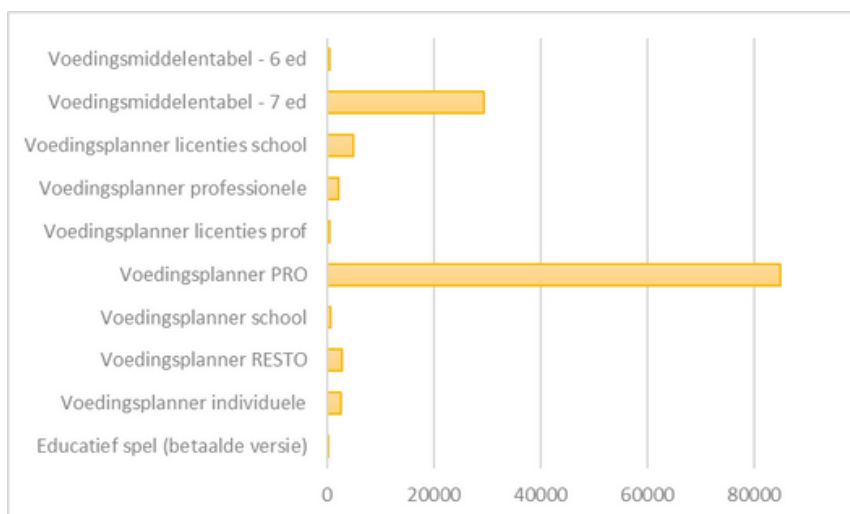
Aantal verkochte voedingsplanners
per soort van programma



■ Voedingsplanner individuele ■ Voedingsplanner RESTO
■ Voedingsplanner school ■ Voedingsplanner PRO
■ Voedingsplanner licenties prof ■ Voedingsplanner professionele
■ Voedingsplanner licenties school

TOTAAL : 478

Begrotingsinkomsten
per tool



TOTAAL: 129 356,20 €

Extra's:

+ Licenties: 8 440 €

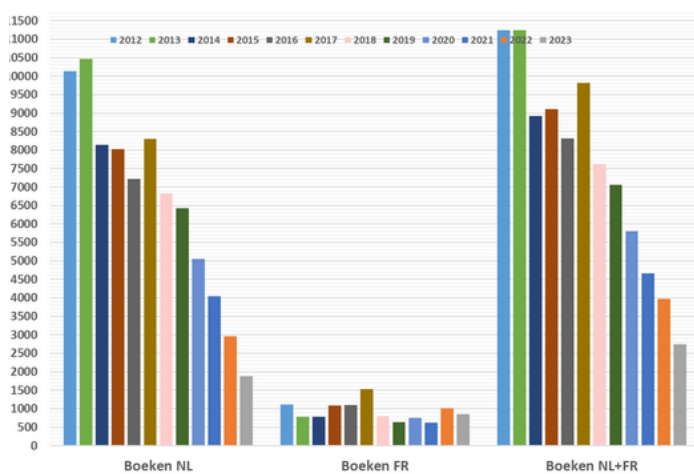
TOTAAL VERKOPEN
2023 :

137 796,20 €

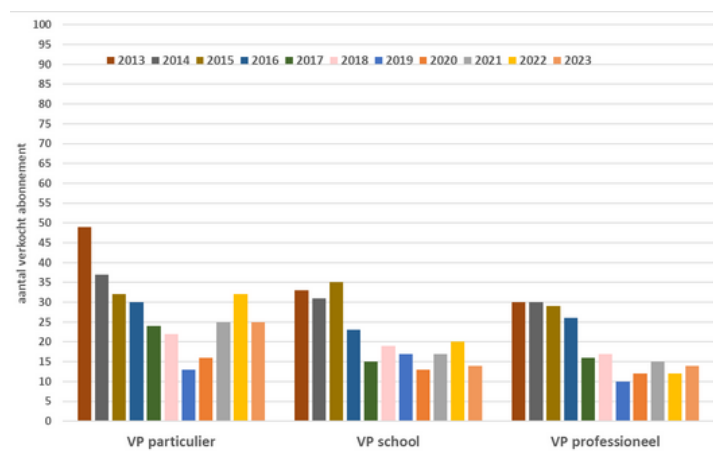
CIJFERS

Evolutie van de verkopen

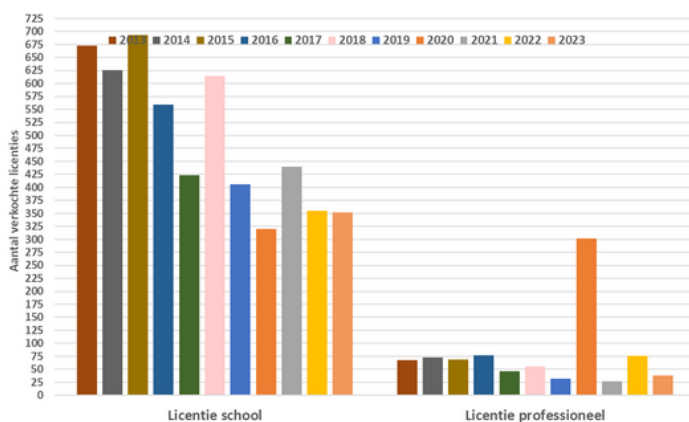
Overzicht van de verkopen 2012-2023
voedingsmiddelentabel



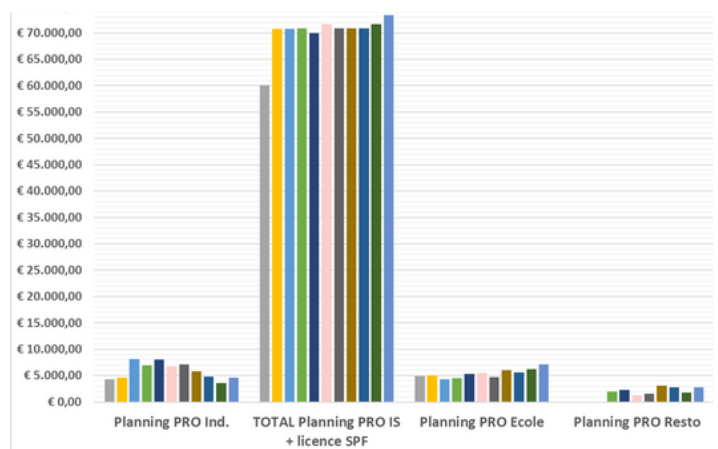
Overzicht van de verkopen 2013-2023
voedingsplanner



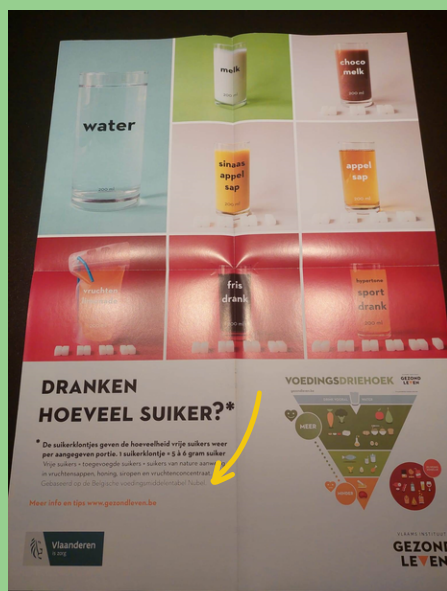
Overzicht van de verkopen 2013-2023
licenties voedingsplanner



Overzicht van de verkopen 2013-2023
voedingsplanner PRO



Externe publicaties



Campagne Gezond Leven

Journée informative sur le Nutri-Score le 7 novembre

Le SPF Santé Publique et l'ASBL Nubel (Nutriments Belgique) organisent une journée informative sur le Nutri-Score et autres outils pédagogiques qui peuvent être utilisés à l'école pour sensibiliser les enfants à l'équilibre nutritionnel et aux enjeux pour la santé. Cette journée aura lieu le mardi 7 novembre sur le campus du CERTA. Les acteurs scolaires pourront y découvrir des outils pratiques et ludiques proposés par Nubel. Durant cette journée seront abordés, entre autres, les thématiques de l'alimentation durable à l'école et des astuces pour des collations saines à mettre dans la boîte à tartines. L'ASBL Atkina viendra également présenter la méthodologie de sa campagne participative « C'est trop bon » à destination des adolescents. Enfin, quelques écoles viendront témoigner de la mise en place d'actions concrètes pour améliorer l'approche de l'alimentation à l'école.

Inscription en ligne avant le 27 octobre : www.nubel.be/nutri-score ou par mail nubel.nubel@health.fgov.be

Publicatie september 2023- newsletter PSE, Question Santé



NUBEL

Hand- en portiespel

Een portie groenten, fruit of volkoren granen... Het maakt zonder enige twijfel deel uit van je advies. Nubel.be heeft materiaal ontwikkeld voor de consultatie, om de portiegrootte weer te geven met behulp van de hand. Zo kan je eenvoudig in gesprek gaan met je patiënt of cliënt en hen adviseren.

Ontdek

Publicatie mei 2023 - newsletter Food In Action

Externe publicaties

VOLONTARIËTEN • Formations gratuites • Formations adaptées aux besoins et aux spécificités du secteur HORECA • Conseils pour renforcer votre positionnement et améliorer la gestion de votre établissement • Outils pratiques et conseils d'experts • Formations dispensées par des professionnels du métier FORMATION PROPOSÉE EN MOINS DE JOUR JANVIER 2023	BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE ET HACCP 6, 14 et 20 février 2023 Commenter vos MURAS d'hygiène en matière d'hygiène ? Cette formation vous apprend à maîtriser parfaitement les règles à respecter à chaque étape des 14 points, matériel, main d'œuvre, matière et méthode. MANAGEMENT HUMAIN - EXCÉLLER DANS VOTRE GESTION D'ÉQUIPE 6, 15, 22 mars 2023 Cette formation va vous permettre de trouver le juste milieu dans un encadrement efficace de vos équipes. En fin de session, plus engagés et motivés dans leur mission au quotidien, vous parviendrez à les fédérer autour de votre projet entrepreneurial. PEOPLE MANAGEMENT - MOTIVER ET FIDÉLISER MON ÉQUIPE 14 et 21 mars 2023 Savoir motiver et gérer son équipe est un art. Cette formation vous permettra de découvrir de nouvelles idées pour motiver votre personnel et gérer vos talents. RECRUTER EFFICACEMENT 28 et 29 mars 2023 Savoir recruter, se capter la cible, recruter les meilleurs talents pour recruter des talents. LA GESTION DES STOCKS 14 mars 2023 Accumulateur d'entité ou victime des frigos vides ? Cette formation va vous permettre d'optimiser le coût financier de votre stock et d'augmenter les profits. VERS UNE RESTAURATION DURABLE QUI MAÎTRISE LE POCO COST 16 mars 2023 - 19 de coaching individuel Comment composer une carte plus responsable ? COACHING EN MARKETING 6 mars 2023 - 10 de coaching individuel Pensez-vous que votre entreprise est prête à passer à l'action ? Découvrez comment maximiser vos efforts et comment développer une stratégie claire, simple et durable. VOTRE RÉPUTATION DIGITALE EN 2023 Accompagnement « Stratégie de communication » du 14 au 17 avril 2023 Comment sortir des médiocrités du web ? Cette formation va vous permettre de mieux comprendre les enjeux du web et de vous donner un aperçu des bons outils à utiliser efficacement.	RENOUVER VOTRE SCÉNARIO SUR INSTAGRAM 14 mars 2023 Cette formation vous ouvre toutes les possibilités qu'Instagram propose pour promouvoir votre entreprise auprès de votre cible. RENOUVER VOTRE CARTE DE COCKTAILS 14 et 21 mars 2023 De quand date votre carte des cocktails ? Intégrez les nouvelles tendances et recettes pour vendre mieux. INTRODUIRE LA CUISINE VÉGÉTARIENNE DANS VOTRE CARTE 14 mars 2023 Découvrez les alternatives végétales et offrir une nouvelle identité. UNE OFFRE DE VIN ADAPTÉE À MA CARTE 14 et 21 mars 2023 Sélectionnez vos vins en fonction des plats proposés pour mieux connecter vos clients et vendre plus. REDICTION ET UTILISATION DE FICHES TECHNIQUES EN CUISINE 14 mars 2023 La fiche technique au centre d'une organisation efficace de votre cuisine et de la maîtrise des coûts. ACCROÎTRE SA STRATÉGIE DE COMMUNICATION 6, 15, 22 et 29 mars 2023 Maîtriser toutes les étapes d'une communication performante, de l'identification des objectifs jusqu'à l'évaluation des actions. CRÉATION ET GESTION DE RESEAUX - SANTÉ + 14 mars 2023 Présentation et mise à disposition d'un outil professionnel d'analyse commerciale de réseaux. DES BÉNÉFICIAIRES POUR LES PROFESSIONNELS EN CUISINE - CAPITAL 14 mars 2023 Nouveaux obligations légales, enjeux et bonnes pratiques.
--	---	--

Agenda van de opleidingen HORECA Brussel

#RealTalk Comment créer un environnement alimentaire plus sain et quel est le rôle de chacun ? Nous avons entamé un dialogue avec des experts, des membres du gouvernement et des entreprises à ce sujet. Pour en savoir plus, rendez-vous sur: <https://lnkd.in/dyRiy6sr>

L'une des participantes, **Carine Seeuws** de NUBEL asbl, nous explique pourquoi il est essentiel que toutes les parties concernées travaillent ensemble. Envie d'en savoir plus ? Regardez ci-dessous. 📺



Real Talk - Hoe een gezondere voedingsomgeving creëren en wat is ieders rol?



Reportage RTL TVI - Waarom is babyvoeding duurder dan algemene voeding?

DE ESSENTIE IN 1 BEELD

2023

Personeel Nubel



Twee vaste medewerkers
Een talent exchange
Een student voor een afstudeerscriptie
Externe medewerkers (website, grafisch)

Aantal geanalyseerde producten



26

Bedrag van de analyses



30 000 €

Totaal verkopen



137 796,20 €

Voorgestelde tools



Voedingsmiddelentabel
Merkmamendatabank
Drie versies van de voedingsplanner
Nubel in zakformaat
Voedingscommunicatie
Educatief spel
Hand- en portiespel
Kinderhand- en portiespel

Gedane mededelingen



115 publicaties
54 mailings



ZOOM OP 2024

In 2024 zal NUBEL vzw haar ondersteuning aan de horecasector uitbreiden. Er zijn ook opleidingen en gegevens beschikbaar voor consumenten, apothekers en toekomstige gezondheidsprofessionals.



De analyses

In 2024 vernieuwt Nubel de NIMS-databank en de structuur ervan. De grote werkzaamheden in de databank zullen de grootste investering uitmaken voor 2024 en 2025.

Het wetenschappelijk comité van Nubel heeft de focus voor de analyses van 2024 vastgesteld:

- Voedingsmiddelen met plantaardige eiwitten - nieuwe eiwitbronnen.
- Analyses van typisch Belgische producten (lokale producten).



De tools

Nubel zal zijn tool 'Hand- en Portiespel' aanpassen voor adolescenten. De tool voor het inschatten van porties zal zo een breed doelpubliek bereiken: kinderen, adolescenten en volwassenen.

Voor dit jaar is gepland om een ondersteunend boekje voor de horecasector te ontwikkelen. In dat boekje worden de richtlijnen voorgesteld voor een evenwichtige voeding en wordt uitleg gegeven over het gebruik van de Voedingsplanner RESTO.



Communicatie

Nubel zal nieuwe filmpjes en infografieken blijven ontwikkelen over verschillende thema's. Het visuele aspect zorgt ervoor dat een boodschap gemakkelijker kan worden begrepen en het wordt door de consument geapprecieerd.

Er staan ook nieuwe communicatieacties gericht op de consument op het programma.



De opleidingen / presentaties

In de loop van het jaar zullen nieuwe datums worden voorgesteld aan de consumenten voor de gratis sessies van het webinar "Evenwichtig op het bord".

In 2024 zal Nubel een plan uitwerken voor opleidingen en presentaties van haar producten voor huidige en toekomstige gezondheidsprofessionals.



Projecten

Nubel blijft betrokken bij verschillende voeding gerelateerde projecten en partnerschappen.

We vermelden onder meer de permanente werkgroep Voeding (HGR) of haar betrokkenheid op internationaal niveau bij EuroFIR en Metrofood.

Dit jaar zal de vzw deelnemen aan het project FlInE: Food Intake Ecosystem - naar een ecosysteem van gegevens voor voeding en gezondheidszorg.

See you in 2024 !



NUBEL
TODAY



Nutrition Information.
At your disposition.

