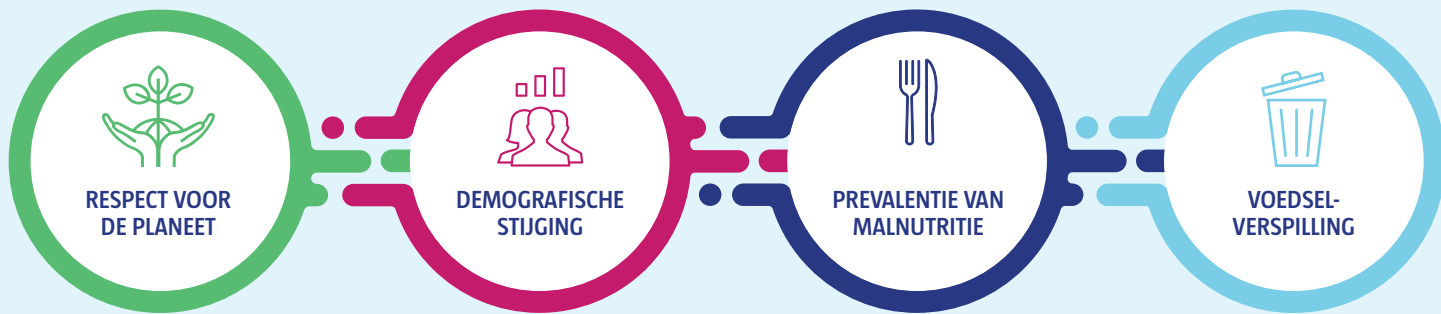


Zuivelproducten & duurzame voeding

De grote uitdagingen



- > Het is noodzakelijk om de uitstoot van **broeikasgassen** te beperken
- > en **natuurlijke rijkdommen**, zoals water en de biodiversiteit, te beschermen

- > **10 miljard mensen** voorzien van kwaliteitsvolle voeding

- > 1 op de 3 personen lijdt aan **malnutritie**
 - 2 miljard mensen hebben **overgewicht** of kampen met **obesitas**
 - 800 miljoen mensen zijn **ondervoed**

- > **1/3 van de wereldwijde voedselproductie** gaat verloren of wordt verspild

Maatregelen voor een duurzaam voedingssysteem

1. REGENERatieve LANDBOUW STIMULEREN

DE PRINCIPES:

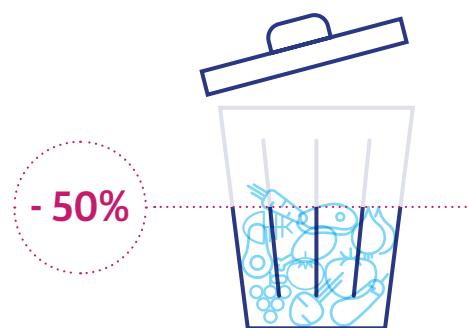
Bijvoorbeeld:

- Minder **chemicaliën** gebruiken
- **Wisselbouw**



2. VOEDSELVERSPILLING EN -VERLIES VERMINDEREN

DOEL: Voedselverspilling en -verlies met **minstens 50% verminderen**



3. VOEDINGSPATROON AANPASSEN

Volgens de *Voedsel- en Landbouworganisatie* van de VN (FAO) zijn duurzame diëten «diëten met een **geringe impact op het milieu**, die bijdragen tot de **voedselzekerheid** en een **gezond leven** voor de huidige en toekomstige generaties.»

Belangrijke gewoontes om toe te passen:

- **Overconsumptie VERMIJDEN** en **energiebehoefte AANPASSEN** in functie van leeftijd, lichaamsbeweging, gezondheid
- **MEER plantaardige producten:** fruit & groenten, granen, noten en zaden
- **MINDER lege calorieën, toegevoegde suikers** en **rood en bewerkt vlees**
- **VOLDOENDE zuivelproducten** consumeren
- **VOORRANG GEVEN** aan **kwaliteitsvolle, lokale** en **seizoensproducten**

Voeding heeft een enorm potentieel om een positieve impact te hebben op de gezondheid van de mens en de planeet.

De rol van zuivelproducten in een duurzame, evenwichtige voeding

Zuivelproducten hebben betrekking op de **4 pijlers** van duurzame voeding, zoals gedefinieerd door de FAO:



GEZONDHEID & VOEDING

- > **Zuivelproducten met een hoge voedingsdichtheid:**
- **Micronutriënten:** mineralen (Ca, K, P...) en vitamines (B2, B12...)
 - **Macronutriënten:** eiwitten van hoge kwaliteit

Yoghurt:
De consumptie ervan kan gelinkt worden aan een **verlaagd risico op chronische ziekten** en is dankzij de levende culturen* ook geschikt voor personen met lactose-intolerantie.



MILIEU

Zuivelproducten zoals yoghurt bevatten **hoogwaardige dierlijke eiwitten** waarvan de productie **minder belastend is voor het milieu** dan rood vlees.



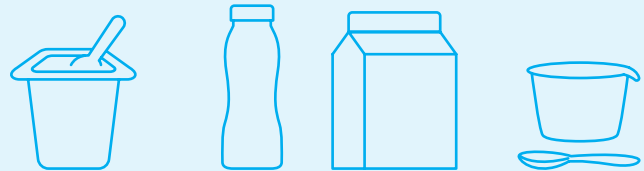
ECONOMIE

De zuivelsector biedt producten aan tegen een **betalbare prijs in verhouding tot hun hoge voedingsdichtheid**. De **20.000 directe en indirecte arbeidsplaatsen** in deze sector dragen bij tot de economische welvaart van België.



MAATSCHAPPIJ

Yoghurt is overal ter wereld sterk aanwezig in de **eetgewoontes**. Het product kan geconsumeerd worden **op verschillende momenten en op verschillende manieren**: als ontbijt, tussendoortje, dessert, saus...



Een duurzaam voedingspatroon in België



In België **sluiten de huidige voedingsaanbevelingen aan bij een duurzaam voedingspatroon**. Door de aanbevelingen van de WGO en de Hoge Gezondheidsraad beter na te leven zou ons eetpatroon **duurzamer** worden. Wat zuivelproducten betreft, leeft de Belgische bevolking de aanbevelingen echter niet voldoende na.

Zuivelproducten zijn een belangrijke bron van calcium, waarvan **slechts 2% van de Belgische bevolking de aanbevolen hoeveelheid opneemt****.

VOEDINGSDRIEHOEK

VELAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



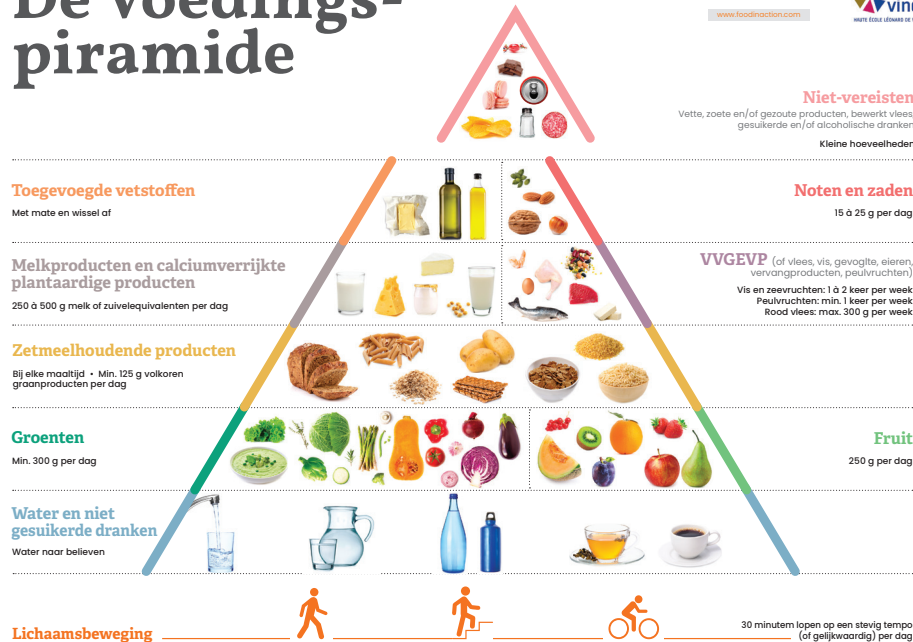
De Voedingspiramide

Food in action

In samenwerking met
HAUTE ECOLE LEONARD DE VINCI

vinci
HAUTE ECOLE LEONARD DE VINCI

De voedingspiramide raadt aan om dagelijks 250 tot 500 ml/g zuivel te consumeren.



* De levende yoghurtculturen bevorderen de vertering van lactose bij personen die moeilijk lactose verdragen. Consumeren in het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl, op medisch advies.

** WIV, Belgische voedselconsumptiepeiling, 2014-2015



DANONE INSTITUTE
Nutrition for Health