

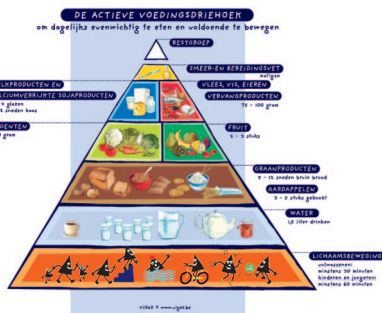


**Voeding in de  
beleids- en beheerscyclus  
van gemeenten  
en OCMW's (BBC)**

# Voeding in de BBC

## 1. Wat is evenwichtige voeding

Evenwichtig eten is essentieel voor onze gezondheid. Een ongezonde leefstijl waaronder ongezond eten, onvoldoende bewegen, sedentair gedrag kan leiden tot overgewicht en obesitas en ziekten zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker. Wie gezond eet, voldoende beweegt voelt zich ook fitter.



De actieve voedingsdriehoek en de bijhorende praktische aanbevelingen zijn een leidraad voor evenwichtig eten, voldoende bewegen en het sedentair gedrag te beperken voor jong en oud. De bijhorende aanbevelingen zijn geldig vanaf de leeftijd van 6 jaar. Voor jongere kinderen zijn er aparte aanbevelingen. Meer info: [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding) en [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be).

Voedings-, beweeggedrag en sedentair gedrag passen in de levensstijl van het gezin of de socio-culturele gemeenschap waarin je je thuis voelt. Bij de algemene bevolking en zeker bij specifieke risicogroepen leidt onevenwichtig eten, onvoldoende bewegen en overmatig sedentair gedrag niet

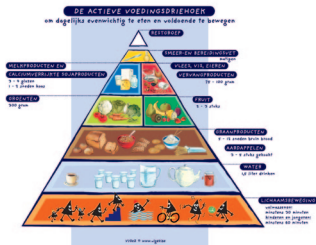
enkel tot een daling van levenskwaliteit en van gezonde levensjaren, maar ook tot minder kansen op deelname aan de samenleving, arbeid, ontspanning of sociale contacten.

Evenwichtig eten is eenvoudig als je dit gewoon bent te doen. Hierbij is de beschikbaarheid van een evenwichtig voedingsaanbod een belangrijke determinant om een gezonde keuze te maken. Gemeenten kunnen veel doen om evenwichtig eten te stimuleren zoals zorgen bij aanbod steeds een evenwichtig voedingsaanbod beschikbaar is. Zo kan de gemeente daar zelf het voortouw in nemen en dit ook stimuleren bij de lokale verenigingen bv. sportclub, in het eigen personeelsbeleid, verdeling van gezonde en lekkere maaltijden bv. OCMW, feestelijkheden een gezond tintje geven, water beschikbaar tijdens recreatieve beweegvormen of bij trainingen en wedstrijden, enz. Eten is immers ook een sociaal gebeuren waar lekker en gezond prima kunnen samen gaan. Een gezondheidsbeleid voeren draagt bij tot een positief imago.

De gezondheidsdoelstelling voeding en beweging van de Vlaamse overheid (2008-2015) heeft als hoofddoelstelling 'het realiseren van gezondheidswinst op bevolkingsniveau door een stijging van het aantal mensen dat voldoende fysiek actief is, evenwichtig eet en een gezond gewicht nastreeft'. Meer info en de doelstelling in detail: [www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be).



## 2. Voeding in cijfers



De gemiddeld Belg drinkt te weinig water en gebruikt te weinig brood, groenten, fruit en melkproducten. Hij eet voldoende aardappelen, kaas en smeervet.

Maar eet te veel uit de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten en weet onvoldoende maat te houden met de restgroep<sup>1</sup>.

Het belang van gezondheids promotie en ziektepreventie.

Voorkomen is beter dan genezen. Een aloude zegswijze waarin een gezonde levensstijl erg belangrijk is omdat een gezond gewicht, evenwichtig eten, voldoende bewegen, enz. eventueel nog kan voorkomen worden. Evenwichtig eten samen met voldoende bewegen draagt bij tot fittere personen.

Overgewicht en obesitas<sup>2</sup>:

- 26% van de Vlaamse vrouwen en 40,7% van de Vlaamse mannen vanaf 18 jaar heeft overgewicht. 14,7% van de vrouwen en 12,7% van de mannen heeft obesitas. In totaal hebben 40,7% van de volwassen vrouwen en 53,4% van de mannen in Vlaanderen een te hoog gewicht.
- Bij kinderen tussen 2 en 18 jaar met overgewicht schommelt dit tussen de 9,2 tot 21,7% afhankelijk van de leeftijd, met gemiddeld 16,8%. Kinderen in de leeftijdsgroep 5 tot 9 jaar tonen de hoogste cijfers van overgewicht, jongeren tussen 15 en 17 jaar de laagste.
- Gemiddeld 4,3% van de kinderen tussen 2 en 18 jaar heeft obesitas. Dit cijfer schommelt tussen 0,6 tot 9,4% al afhankelijk van de leeftijd. Kinderen in de leeftijdsgroep 5 tot 9 jaar tonen de hoogste cijfers van obesitas, jongeren tussen 15 en 17 jaar de laagste.

Diabetes<sup>3</sup>: Het voorkomen van diabetes bij volwassenen in België wordt geschat op 8,0 % van de bevolking. Men schat dat dit verder zal oplopen tot 9,6 % van de volwassen Belgen in 2030. Nemen we alle cijfers samen (gekende als de niet-gekende diabetesgevallen en personen met zogenaamde "prediabetes") dan blijkt dat in 2010 ruim 1 miljoen Belgen te hoge bloedsuikerwaarden heeft en dus in aanmerking komt voor preventie en behandeling van diabetes en gerelateerde complicaties.

Hart- en vaatziekten<sup>4</sup>: In de Belgische bevolking van 15 jaar en ouder rapporteert 8.3% een cardiovasculaire aandoening, 16.9% hypertensie en 17.6% een verhoogd cholesterolgehalte.

## 3. Integrale aanpak! Samenwerken met andere beleidsactoren.

Het uitwerken van een lokaal voedingsbeleid als onderdeel van het gezondheidsbeleid is een prioritaire beleidsdoelstelling die in de strategische nota van het meerjarenplan voor de BBC moet worden opgenomen. Bij voorkeur wordt dit uitgewerkt als operationele doelstelling binnen meerdere beleidsdomeinen. De gemeente kan hier een trekkersrol opnemen.

Gezondheidsbevordering in de lokale gemeenschap is vooral duurzaam als de verschillende actoren samenwerken en dezelfde boodschap geven. Gemeenten kunnen op lokaal niveau veel ondernemen om de gezondheidsrisico's ten gevolge van de leefstijl te voorkomen en terug te dringen.

Een visie om evenwichtige voeding te bevorderen omvat zowel acties die zich in een buurt of gemeente op de hele bevolking richten, als interventies die op



<sup>1</sup> Vlaamse overheid (2008) Gezondheidsconferentie. Vlaams actieplan voeding en beweging. Te raadplegen op [www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

<sup>2</sup> WIV (2008) Gezondheidsenquête 2008: voedingsstatus bij de Vlaamse bevolking vanaf 18 jaar. Te raadplegen op <http://iph.fgov.be/EPIDEMO/epinl/crospnl/hisnl/his08nl/9.voedingsstatus.pdf>

<sup>3</sup> [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be), geraadpleegd op 14 september 2012

<sup>4</sup> WIV (2004) Voedselconsumptiepeiling. Te raadplegen op <http://iph.fgov.be/EPIDEMO/epinl/foodnl/food04nl/food3nl.pdf>

specifieke doelgroepen mikken (vb. ouderen, kansengroepen) of binnen deelsettings verankerd worden (bv. kinderopvang, horeca, sportclub, jeugdwerk). Het bevorderen van evenwichtige voeding, beweging samen met het beperken van zittend gedrag gaan hierin hand in hand. Zie ook fiche 'beweging'.

In de lokale gemeenschap kijken we in eerste instantie naar acties die geïntegreerd kunnen worden in de buurt, gemeente of stad. Het lokale bestuur zorgt voor een (integraal) beleid. Hierbij is het stimuleren van de samenwerking tussen verschillende partners en het integreren van de promotie van een gezonde leefstijl (hier evenwichtige voeding en beweging) essentieel. Hierbij kijken we naar wie in de lokale gemeenschap voedingsactiviteiten aanbiedt of kan aanbieden bv. diverse socio-culturele verenigingen, jeugdverenigingen, sportverenigingen, buurtwerkingen gericht op kansengroepen, residentiële voorzieningen, welzijnsdiensten (ook OCMW's), horeca, distributie, enz. Gezien de diversiteit van de aanbieders is de samenwerking tussen diverse beleidsdomeinen zoals armoedebestrijding, mobiliteit, lokaal bestuur, ruimtelijke ordening, sport, cultuur en jeugd essentieel. Hierbij gaan we op zoek naar de win-win voor gezondheidswinst en vertrekken vanuit de raakvlakken. Coördinatie van gezondheid hier met de focus op evenwichtige voeding is een randvoorwaarde.

## 4. Lokale mix van interventies

Een kwaliteitsvol voedingsbeleid voeren in de gemeente betekent werken vanuit de verschillende strategieën binnen een gezondheidsbeleid. De vier strategieën zijn educatie (informereren en sensibiliseren), structurele maatregelen (bv. zorgen voor een evenwichtig voedingsaanbod), afspraken en zorg of begeleiding op maat. Dit wordt steeds op een project- en planmatige manier toegepast op het niveau van het lokale bestuur, de burger, de lokale gemeenschap en in samenwerking met het regionale Logo en afgestemd op zorg. Tabel 1 geeft hiervan enkele voorbeelden.

Tabel 1: voorbeelden van acties en interventies in de lokale gemeenschap.

	De globale bevolking	Het eigen personeel van de gemeente	Prioritaire doelgroepen, zelf door de gemeente te bepalen o.b.v. eigen noden en behoeften
Educatie: informeren en sensibiliseren	Op regelmatige basis de bevolking informeren over evenwichtige voeding bv. artikel, folders, voedingstest, promocampagne, enz.	Winkeloefening of voordracht omtrent bv. dranken en tussendoortjes.	Winkeloefening voor kansengroepen of ouderen. Kleurrijk Gezond (interculturele groep)
Facilitatie: aanbod en infrastructuur	Bij een aanbod bv. sportclub, enz. ondersteunen en stimuleren van een evenwichtig voedingsaanbod. Bv. in de automaten, de kantines, enz.  Bij feestelijkheden, vieringen, recepties deze een gezond tintje geven.	Bij een voedingsaanbod, een evenwichtige keuze voorzien en stimuleren. Bv. gratis drinkwater ruim voorzien, aanbod vers fruit (gratis of tegen democratische prijs), enz. Beperken in portiegrootte of aanbod van minder gezonde keuzes. Ruimer aanbod van voorkeurproducten.	De maaltijden (OCMW bedeling) zijn evenwichtig samengesteld.
Reglementering en afspraken			Pleiten voor een evenwichtig voedingsaanbod.

Binnenkort kan je op [www.gezondegemeente.be](http://www.gezondegemeente.be) tal van voorbeelden vinden in de interventiedatabase.

- Een evenwichtig voedingsaanbod is beschikbaar voor jong en oud; dit aanbod wordt aantrekkelijk aangeboden en gestimuleerd bv. in de sportclub, welzijnsdiensten bv. OCMW, dienstencentra, kinderopvang, bij de organisatie van kampen of evenementen, enz.



## 5. Inspiratie, methodieken en materialen:

### 5.1 Inspiratiewebsites:

- [www.gezondegemeente.be](http://www.gezondegemeente.be) (check de interventiedatabase)
- [www.gezondeinspiratie.be](http://www.gezondeinspiratie.be)

### 5.2 Methodieken en materialen:

- Winkeloefeningen, VIGeZ, een diëtiste geeft in de supermarkt of in een lokaal aan de hand van verpakkingen uitleg en oefeningen hoe je bewust je voeding kan kiezen. Aanpasbaar aan diverse doelgroepen. Vraag aan bij het Logo uit je regio. Meer info over de winkeloefeningen, [www.vigez.be](http://www.vigez.be).
- De actieve voedingsdriehoek en 'test je zelf', [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be), de website voor meer achtergrondinfo over gezonde voeding of papieren of online voedingstesten. Bruikbaar bij beurzen, workshops, acties en evenementen.
- Voor een volledig overzicht: zie [www.gezondegemeente.be](http://www.gezondegemeente.be), interventiedatabase.
- Folders en brochures. Diverse organisaties bieden folders en brochures aan. Enkele voorbeelden: NICE & VIGeZ: brochures over de diverse eetmomenten en per leeftijdsgroep. Ideaal bij voordrachten workshops.

## 6. Meer info en advies

- VIGeZ: [www.gezondegemeente.be](http://www.gezondegemeente.be)
- Lokaal Gezondheidsoverleg Netwerk (Logo): [www.vlaamslogos.be](http://www.vlaamslogos.be) voor het Logo in uw regio. Naast het geven van begeleiding en ondersteuning kunnen Logo's u wegwijs maken in kader van het beschikbare aanbod van materialen en voordrachten of workshops in uw regio.
- Diëtisten (voedingsexperten) in uw regio: [www.vbvd.org](http://www.vbvd.org) (klik uw gemeente aan) of vraag dit aan het Logo in uw regio.
- Info en achtergrond evenwichtige voeding: [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding) en [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)



# Maak er werk van

Voor verdere informatie en adviezen kan u steeds terecht bij het Logo van uw regio. U vindt uw Logo via [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be).

Vlaamse expertisecentra:

VIGeZ (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie v.z.w.)  
[www.vigez.be](http://www.vigez.be) en [www.gezondegemeente.be](http://www.gezondegemeente.be): portaalsite over hoe een gezondheidsbeleid opzetten en met info en interventies voor alle gezondheidsthema's.  
Contact: Bruno.Buytaert@vigez.be - werner.dewael@vigez.be

VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen v.z.w.) [www.vad.be](http://www.vad.be)  
Contact: David.Mobius@vad.be

© VIGeZ, 2012 - tekst: Logo's, VIGeZ & VAD

Een meer theoretische onderbouw voor een lokaal gezondheidsbeleid vindt u in de brochure 'Trekt u aan de kar van een vernieuwend lokaal gezondheidsbeleid?'. U kan deze brochure downloaden op [www.vigez.be](http://www.vigez.be) door onderstaande QR code te scannen met uw smartphone of tablet.



## Op uw gezondheid



vigez

