

VOEDINGSDRIEHOEK EN BEWEGINGSDRIEHOEK

Waarom nieuwe modellen?

1. Van communicatie via professionals naar communicatie rechtstreeks naar de burger

Burgers komen voortdurend in aanraking met informatie over gezondheid. Denk aan het internet en (sociale) media. Van adviezen door zelfverklaarde experts en ervaringsdeskundigen tot straffe uitspraken in de pers op basis van onbetrouwbare studies. Betrouwbare informatie is vaak een stuk genuanceerder en daardoor soms 'minder' interessant. Het is voor de burger moeilijk om te weten welke informatie correct is. Betrouwbare wetenschappelijk onderbouwde informatie over voeding, beweging en lang stilzitten en adviezen om deze om te zetten in de praktijk, zijn nodig om de burgers te helpen gezonder te leven.

In 1997 werd de voedingsdriehoek ontwikkeld met het volgende doel: professionals, zoals diëtisten, artsen en leerkrachten, een instrument geven voor individuele voorlichting en groepsvoorlichting over een evenwichtig voedingspatroon. In 2004 kwam daar ook beweging bij. Doorheen de jaren werd de actieve voedingsdriehoek door intermediairs en organisaties steeds vaker gebruikt communiceren met burgers. Om die 'vernieuwde' doelstelling beter in te vullen heeft het Vlaams Instituut Gezond Leven beslist om de actieve voedingsdriehoek te herwerken tot twee nieuwe modellen voor het brede publiek: één voor gezond eten en één voor beweging en minder lang stilzitten.

De nieuwe modellen brengen duidelijke en haalbare gezondheidsboodschappen helder over naar het brede publiek. Dit sluit ook aan bij de ambitie van het Vlaams Instituut Gezond Leven om vanaf nu ook te communiceren rechtstreeks naar burgers. De nieuwe modellen stimuleren mensen om kleine verbeterstappen te nemen voor hun gezondheid, en niet om grote veranderingen ineens door te voeren. Met kleine veranderingen worden er namelijk makkelijker kleine successen geboekt waardoor ook het zelfvertrouwen toeneemt. Het Vlaams Instituut Gezond Leven biedt op zijn website (www.gezondleven.be) informatie en hulpmiddelen waarmee burgers aan de slag kunnen.

Het nieuwe model zal de basis vormen voor communicatie naar burgers, maar ook naar professionals. Om mensen ook werkelijk gezonder te laten eten, meer te doen bewegen en minder lang stil te laten zitten, is het verspreiden en implementeren van

deze informatie en het bieden van hulp door professionals zoals diëtisten, professionals bewegingspromotie, (huis)artsen en leerkrachten onontbeerlijk. Uiteraard wordt voor advies op maat ook doorverwezen naar deze professionals.

De omgeving waarin een persoon leeft, bepaalt mee de (on)gezonde keuzes die worden gemaakt. Het maken van gezondere keuzes is makkelijker in een omgeving waar deze keuze mogelijk is en gestimuleerd wordt. De inhoudelijke onderbouwing bij de modellen zal dan ook mee gebruikt worden voor pleitbezorging naar inrichters van de omgeving, zoals producenten, cateraars, retail en beleidsmakers op Vlaams, federaal en lokaal niveau.

2. *Nieuwe wetenschappelijke inzichten*

De voorbije jaren onderging de actieve voedingsdriehoek verschillende keren lichte aanpassingen. Als de Hoge Gezondheidsraad een herziening uitgaf van de voedingsaanbevelingen voor België, of er verschenen wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen over beweging of lang stilzitten, dan werd de actieve voedingsdriehoek onder de loep genomen.

De aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek waren, na de laatste update in 2011, opnieuw aan een actualisatie toe. Op basis van de meest recente wetenschappelijke consensus werden de nieuwe uitgangspunten en aanbevelingen geformuleerd die de basis vormen voor de nieuwe modellen.

Wanneer er in de toekomst nieuwe wetenschappelijke inzichten ontstaan waarover een consensus wordt bereikt, kan dit een aanleiding zijn voor het opnieuw aanpassen van de modellen of de aanbevelingen.

3. *Lessen uit de evaluatie van de actieve voedingsdriehoek*

In 2013 werd door onderzoeksbureau TNS een evaluatie van de actieve voedingsdriehoek gedaan om concrete verbeterpunten aan te reiken. Het onderzoek gaf inzicht in de kennis, het gebruik en de begrijpbaarheid van de actieve voedingsdriehoek bij burgers en professionals. Hieruit bleek dat de herkenning van de actieve voedingsdriehoek groot is. De inhoudelijke bekendheid/kennis is echter beperkt, zeker als de schoolbanken al enkele jaren achter zich gelaten waren.

Voor de burgers zet het model onvoldoende aan tot concrete actie. Hiervoor mist het een duidelijke, expliciete benefit (gevolgen van het al dan niet volgen van de aanbevelingen worden niet benoemd), concreetheid in de toepassingen en praktische tips op maat. Het bijhorende beschikbare materiaal (afgeleiden) blijft te vaag, er is soms te veel jargon en is te weinig leesvriendelijk. Bij de intermediairs is de kennis van de aanbevelingen niet optimaal en was er vraag naar meer praktische toepasbaarheid op maat.

Met de nieuwe modellen willen we een antwoord bieden op de tekortkomingen van de actieve voedingsdriehoek.