

Programma Voedselkwaliteit

Goed eten / het kiezen voor gezond en duurzaam eten makkelijker
maken voor iedereen.

Jaarplan 2019

CONCEPT

Den Haag, XX september 2018

Relatienummer: 101315

Inhoudsopgave

1. Inleiding

1.1. Duurzamer eten	3
1.2. [REDACTED] BRW	■
1.3. Uitwerking programma Voedselkwaliteit 2019	7

2. Programmalijnen

2.1. Programmalijn Goed Eten met de Schijf van Vijf	9
2.2. [REDACTED] BRW	■
2.3. [REDACTED] BRW	■
3. [REDACTED] BRW	■

1. Inleiding

Het Voedingscentrum bevordert gezond en duurzaam eetgedrag bij consumenten. Daarnaast stimuleren we de industrie tot een meer verantwoord voedselaanbod. We zoeken daarbij de samenwerking met (keten)partijen en (lokale) professionals.

Met het programma Voedselkwaliteit ondersteunen we het voedselbeleid van het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit. Het is één van de drie programma's van het Voedingscentrum. Het programma biedt consumenten informatie, tips, praktische tools en handelingsperspectief. Zo ondersteunen we hen bij het maken van gezonde en duurzamere keuzes met de Schijf van Vijf en het verminderen van voedselverspilling. Verder dragen we met dit programma bij aan het bevorderen van Jong Leren Eten.

De Schijf van Vijf speelt bij het behalen van de ambities van het Voedingscentrum een grote rol. De Richtlijnen Schijf van Vijf, vertaald in het voorlichtingsmodel de Schijf van Vijf, zijn het fundament onder alles wat we doen, van consumentencommunicatie tot presentaties voor professionals en samenwerking met een variëteit aan stakeholders en partners. Gezond en duurzaam gaan in onze adviezen hand in hand onder de noemer 'goed eten', waarbij ook aandacht is voor de aspecten variëren, energiebalans, omgaan met verleidingen uit de omgeving en voedselveiligheid.

We volgen daarbij een tweesporenbeleid:

- Individuen motiveren om goed te eten en te laten beschikken over de kennis en vaardigheden om gezonde, veilige en duurzame keuzes te kunnen maken.
- De omgeving, zowel thuis als buitenshuis, zo in te richten dat de gezonde, veilige en duurzame keus vanzelfsprekend en bereikbaar is.

Om consumenten te motiveren om goed te eten, maken we deze adviezen zo concreet en bruikbaar mogelijk. Uitgangspunt is altijd het helpen met het zetten van (een) stap(pen) naar een beter eetpatroon. Waarbij we proberen optimaal aan te sluiten bij de dagelijkse praktijk, belevingswereld en ook het 'mediagebruik' in brede zin. Tegelijkertijd werken we ook aan het bieden van praktische handvatten om eetomgevingen zo in te richten dat ze gezonder en duurzamer eetgedrag faciliteren. Denk aan gezonde en duurzame bedrijfsrestaurants.

Nieuw in 2019 is dat het Voedingscentrum de activiteiten rond de Schijf van Vijf naar consumenten voor LNV en VWS gaat bundelen tot een programma "Goed eten met de Schijf van Vijf". Hiermee zijn efficiëntie voordelen te behalen maar ook zal de zichtbaarheid toenemen. Daarnaast past dit in het streven naar één voedselbeleid.

1.1. Duurzamer eten

Duurzaamheid is een breed begrip. Daarom is het belangrijk te laten zien welke definities we hanteren en hoe we duurzaamheid meten. De term duurzaamheid is bekend geworden door het VN Brundtland-rapport uit 1987. Wereldlandbouworganisatie FAO heeft daarvan een bruikbare definitie afgeleid voor voedingspatronen: Duurzame voedingspatronen zijn

voedingspatronen met een lage milieubelasting, die bijdragen aan voedselzekerheid en gezondheid voor de huidige en toekomstige generaties. Duurzame voedingspatronen beschermen en respecteren de biodiversiteit en ecosystemen, zijn cultureel aanvaardbaar, toegankelijk, economisch eerlijk en betaalbaar; voedzaam, veilig en gezond; waarbij gelijktijdig de natuurlijke en menselijke hulpbronnen optimaal benut worden.

De Nederlandse overheid sluit zich in haar beleid hierbij aan: De overheid werkt aan een integraal voedselbeleid met als pijlers volksgezondheid, ecologische houdbaarheid en robuustheid, zodat er ook op de lange termijn voldoende, veilig, gezond en duurzaam geproduceerd voedsel is voor een sterk groeiende wereldbevolking. Daarbij moeten consumenten gestimuleerd worden gezonder en duurzamer te eten. Het op de lange termijn zorgen voor voldoende voedsel noemen we voedselzekerheid. Bij het meten van duurzame consumptie kijkt de Nederlandse overheid niet alleen naar milieubelasting, maar ook naar een productie en verwerking waaraan bovenwettelijke eisen gesteld zijn op het gebied van milieu, dierenwelzijn en/of sociale aspecten.

Doelstellingen voedsel, klimaat en landbouw en recente ontwikkelingen waar dit plan op inspeelt:

- o Met de Voedselagenda streeft het kabinet onder meer naar een ecologisch houdbaar voedselsysteem. Dat betekent dat de kwaliteit van bodem, water en lucht wordt beschermd, de biodiversiteit in stand wordt gehouden en tegelijkertijd broeikasgasemissies worden gereduceerd. Voedsel moet worden geproduceerd met een zo laag mogelijk uitstoot van broeikasgassen, en met het laagst mogelijke gebruik van gewasbeschermingsmiddelen en antibiotica.
- o In de kamerbrief 'Accenten in het voedselbeleid voor de komende jaren' (apr 2018) staat: Het Voedingscentrum geeft met de Schijf van Vijf concrete handelingsperspectieven en tips voor een evenwichtig, duurzaam en gezond voedingspatroon, met o.a. de juiste balans tussen dierlijke en plantaardige eiwitten.
- o In het klimaatakkoord van Parijs is afgesproken dat de opwarming van de aarde binnen de 2 °C moet blijven. In de kamerbrief Kabinetsinzet voor het Klimaatakkoord (feb 2018) staat hierover: Om het reductiedoel van 49% in 2030 te halen, is de opgave voor landbouw en landgebruik om te komen tot afspraken die leiden tot een broeikasgasreductie van ten minste 3,5 Mton.
- o Ook is een sectortafel landbouw en landgebruik ingesteld, die zich ook richt op klimaatvriendelijk consumeren.
- o Met het 'Rijksbrede programma circulaire economie' – waarbinnen voedsel een prioriteit is – wil de overheid vóór 2050 een circulaire economie realiseren. De tussendoelstelling is om in 2030 50% minder primaire grondstoffen te gebruiken (mineraal, fossiel en metalen). Om deze doelstellingen te behalen zijn onder andere veranderingen in het voedingspatroon noodzakelijk.
- o De EU heeft zich aangesloten bij Sustainable Development Goal 12.3 en Nederland onderschrijft deze doelstelling. Het Sustainable Development Goal 12.3 luidt als volgt: *By 2030, halve per capita global food waste at the retail and consumer levels and reduce food*

losses along production and supply chains, including post-harvest losses. Dus halvering van de voedselverspilling per hoofd van de bevolking op het niveau van de retail en de consument. In de kamerbrief 'Accenten in het voedselbeleid voor de komende jaren' (apr 2018) staat hierover: Het terugdringen van de voedselverspilling is één van de speerpunten voor de komende periode. Op 20 maart jongstleden is de Nationale agenda van de Taskforce Circular Economy in Food gelanceerd. Deze Taskforce is opgericht om dit gemeenschappelijke doel de komende jaren te realiseren.

- o De Staatssecretaris van EZ heeft samen met de Staatssecretaris van VWS in 2016 het programma 'Jong Leren Eten' gelanceerd. Het doel van het programma is dat kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar meer weten over voedsel zodat ze gezonde en bewuste keuzes kunnen maken. Daarvoor wil het kabinet bestaande interventies beter ontsluiten, zorgen voor meer samenhang en (laten) kijken naar de kwaliteit van (onderwijs) materialen.
- o In april 2018 is het rapport: *Duurzaam en Gezond - Samen naar een houdbaar voedselsysteem* van de Raad voor de Leefomgeving en Infrastructuur aangeboden aan minister Schouten en Staatssecretaris Blokhuis. Daarnaast kwam het Planbureau voor de Leefomgeving met de notitie: *Voedsel in Nederland: Verduurzaming bewerkstelligen in een veelvormig systeem*.

Beide publicaties zien het verhogen van de consumptie van plantaardige eiwitten als een belangrijk weg voor verduurzaming. Beide genoemde bewindspersonen zien mogelijkheden deze weg te gaan met behulp van de Schijf van Vijf waarin de advisering over gezond en duurzaam eten samenkomt.

1.2.

BRW

1.3. Uitwerking Programma Voedselkwaliteit

BRW

- I [redacted]
- I [redacted]
- I [redacted]

Meerjarenvisie

Onze droom is dat iedereen de kennis en vaardigheden heeft om gezonde, veilige en duurzame voedselkeuzes te maken. En deze keuzes ook maakt. Dat de omgeving, zowel thuis als buitenshuis, zo is ingericht dat de gezonde en duurzame keuze de gemakkelijkste is. Dat is onze ambitie voor de toekomst, wij gaan voor goed eten. Dat is lekker en vanzelfsprekend.

Voor duurzaamheid betekent dit:

- We eten meer plantaardig voedsel, voor onszelf en voor de wereld.
- Goed eten is bereikbaar voor iedereen en de voedselveiligheid en voedselkwaliteit zijn gewaarborgd.
- Alle mensen in Nederland zijn voedselvaardig en in staat om gezonde en duurzame keuzes te maken. Door slim te kopen, koken en bewaren gaan mensen veilig met eten om. Het wordt heel gewoon dat we geen voedsel verspillen doordat het een sociale norm is.
- We weten waar ons voedsel vandaan komt, hoe het gemaakt wordt en hoe we het zelf klaar kunnen maken, dat stimuleert een veilige, gezonde en duurzame keuze.

BRW

2. Programmalijnen

2.1. Programmalijn Goed Eten met de Schijf van Vijf

Noot vooraf:

Deze programmalijn zal door het Voedingscentrum voor LNV en VWS als één geheel uitgevoerd worden. De tekst van deze programmalijn maakt daarom ook integraal onderdeel uit van het Prioriteitenplan voor 2019 zoals dat bij VWS is ingediend. De vraag voor financiering zal in de verhouding 50% LNV en 50% VWS worden aangevraagd.

Goed Eten met de Schijf van Vijf

Inleiding

Uit Voedselconsumptiepeiling komt naar voren dat ten opzichte van vijf jaar geleden de consumptie van volwassenen van aardappelen, vetten, zuivel, alcohol, koek en gebak en vlees is afgenomen, terwijl het gebruik van niet-alcoholische dranken is toegenomen. De groente- en broodconsumptie bleef ongeveer gelijk (RIVM, 2016). Deze peiling en ook de Voedselconsumptiepeiling uit 2011 laten zien dat er veel verbetering in het voedingspatroon van de gemiddelde Nederlander mogelijk is. Met het huidige voedingspatroon wordt ongeveer 30% van de energie geleverd door voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf, terwijl de aanbeveling circa 85% is. Het overige deel van de energie wordt uit voedingsmiddelen gehaald die niet tot de Schijf van Vijf behoren. De Gezondheidsraad constateert over de Richtlijnen Goede Voeding 2015 "dat een aantal aanbevelingen niet alleen uit gezondheidsoogpunt winst opleveren, maar ook leiden tot een voedingspatroon dat ecologisch minder belastend is." Eerder had de Raad al geconcludeerd dat "als alle Nederlanders zouden eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding, is dat niet alleen goed voor de gezondheid, maar in grote lijnen ook ecologisch verantwoord." Relatief snelle winst voor zowel gezondheid als duurzaamheid/milieu is te behalen door producten die niet in de Schijf van Vijf staan te vervangen door varianten die wel in de Schijf staan en binnen de Schijf door gezondere en duurzamere opties.

Ambitie van het kabinet is om meer geïntegreerd aandacht te vragen voor gezonder en meer duurzaam eten. Het Voedingscentrum kan aan deze ambities bijdragen. De Schijf van Vijf is daarbij een belangrijke leidraad en uitgangspunt van voorlichting en handelingsperspectief voor consumenten waarbij gezondheid en duurzaamheid samenkomen. Op dit moment is er nog geen gecombineerde aanpak van het Voedingscentrum om meer mensen volgens de Schijf van Vijf te laten eten. Er is sprake van losse activiteiten voor VWS en LNV. In 2019 wil het Voedingscentrum de Schijf van Vijf communicatie voor beide departementen samenbrengen onder de noemer "Goed Eten met de Schijf van Vijf". Met deze gecombineerde activiteit bouwen wij voort op de in 2018 ontwikkelde communicatie in het kader van de projecten rond de Schijf van Vijf voor zowel VWS als LNV. Dit alles vanuit het besef dat de gezondheid van de mensen in Nederland wezenlijk kan verbeteren met een eetpatroon volgens de Schijf van Vijf.

Daarmee is op elke leeftijd gezondheids- en duurzaamheidswinst te boeken. 'Goed eten' is in meerdere opzichten zinvol én noodzakelijk. Verbeteringen in het voedingspatroon resulteren in een verlaging van de milieudruk en in vermindering van de kans op ziekte.



Vervolg duurzaam eten met de Schijf van Vijf

Kijkje in de keuken

20 September 2018

2016-2019; invulling duurzamer eten

2016



Duurzaam eten in 7 stappen

1. Verspil zo min mogelijk voedsel
2. Eet minder rood en bewerkt vlees
3. Neem niet meer zuivel en kaas dan je nodig hebt
4. Eet niet meer dan je nodig hebt en vermijd snacks en snoep
5. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken en alcohol
6. Ga voor volkoren graanproducten, groente en fruit
7. Let bij groente en fruit op herkomst en seizoen

2017



2018

Vleesconsumptie passend binnen de Schijf; invulling in ontwikkeling

De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit de Schijf van Vijf

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervriesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezoeten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

2019

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Adviezen

Gezondheidsraad 2015:

- Richtlijnen goede voeding: 'Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon'. Meer plantaardige en minder dierlijke voedingspatronen hebben positieve gezondheidseffecten.

Voedingscentrum:

- Vlees past in de Schijf van Vijf. Aanbeveling is 0-500gr vlees per week waarvan maximaal 300 gr rood of bewerkt vlees. Huidige consumptie: gemiddeld 750 gr vlees per persoon per week

Kabinetsreactie RLI rapport september 2018:

Consumenten worden zich steeds meer bewust van het belang van goed, gezond voedsel en de plaats van dierlijke en plantaardige eiwitten daarin. Het kabinet wil dat versterken.

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: dinsdag 16 oktober 2018 13:04
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Er is meer dan vlees
Bijlagen: Memo LNV Er is meer dan vlees okt 2018.docx

Goedemiddag 5.1.2.e ,

Hierbij stuur ik jullie zoals besproken input voor de nota waarmee jullie "er is meer dan vlees" de lijn in doen.

Zoals afgesproken is de fotografie gedaan. Deze beelden worden nu bewerkt en in de uitingen gezet zodat jullie uiterlijk morgen alle 5 versies met de verschillende de mannen en t-shirts zien en kunnen meegeven bij de nota.

Met het Voedingscentrum team komen wij tot de conclusie dat **de laatste zin** van de tekst waarover wij eind september spraken nog niet goed was. Enerzijds omdat er geen duidelijk advies uit volgt en het lijkt dat iedereen 500 gram vlees moet eten. Maar ook omdat het ziekterisico voor een belangrijk deel samen hangt met bewerkt vlees. Dit stond nu teveel los. Tevens was in de opmaak de link met de Schijf van Vijf niet goed te maken.

Daarom komen wij ipv:

Je verlaagt het risico op ziekten en belast het milieu minder als je maximaal 500 gram vlees per week eet. Neem vooral minder bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren.

Op:

Ons advies: Eet niet meer dan 500 gram vlees per week en neem minder bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren.

Daarmee verlaag je het risico op ziekten en belast je het milieu minder.

Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

Ons advies: Eet niet meer dan 500 gram vlees per week en neem minder bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren. Daarmee verlaag je het risico op ziekten en belast je het milieu minder.



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Op deze manier is het advies heel nadrukkelijk gekoppeld aan de Schijf van Vijf en de afzender Voedingscentrum.

Hieronder zien jullie hoe dit in een digitale abri werkt:

ER IS MEER DAN VLEES

Beter voor je
gezondheid
en het milieu



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

Ons advies: Eet niet meer dan 500 gram vlees per week en neem minder bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren. Daarmee verlaag je het risico op ziekten en belast je het milieu minder.



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Ik hoop jullie hiermee alvast de input gegeven te hebben om de nota verder uit te werken.

Beelden volgen z.s.m

Groet

5.1.2.e



5.1.2.e



Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Van: 5.1.2.e
Aan: 5.1.2.e
Cc: 5.1.2.e
Onderwerp: Er is meer dan vlees; update inc persbericht en q&a
Datum: vrijdag 16 november 2018 14:10:37
Bijlagen: [Q en A Er is meer dan vlees tbv LNV.pdf](#)
[informatie over campagne Er is meer dan vlees tbv stakeholders.pdf](#)

Goedemiddag 5.1.2.e en 5.1.2.e ,

Zoals vorige week besproken stuur ik jullie ter voorbereiding op de start van de campagne op woensdag 21/11 a.s twee documenten toe. Voor jullie om o.a. het persbericht te zien maar ook om de start van de campagne met de woordvoerder van de Minister te bespreken.

De documenten:

1; informatie over de campagne;

Hierin staat het persbericht, de media die wij inzetten en voorbeelden van de landingspagina, win-actie met t-shirts en bestelsite voor de t-shirts

2; Q&A ; dit is een selectie van onze Q&A met vragen die ons inziens ook voor LNV relevant zijn. Veel van de andere vragen zijn heel voedingsinhoudelijk. Het zijn interne antwoorden die wij voor voor de woordvoerders van het Voedingscentrum hebben gemaakt. S.v.p. niet verspreiden of publiceren buiten jullie eigen directies!

Influencers

Gezien de korte tijd tussen start van de inkoop en start van de campagne en het feit dat de campagne periode van 21/11 – 20/12 druk ik voor de influencers is het bureau hier nog hard mee bezig. De eerste namen van de "kleinere" influencers kan ik wel al delen. Dit zijn:

Rene van Meurs, cabaretier - IG 8.542 volgers

Ron Simpson, creatief ondernemer – IG 14.900 volgers

Jordi vd Bovenkamp, creative director Boomerang Agency – IG 9.633 volgers

Dio, rapper – IG 27.300 volgers

T.a.v de influencers zal ik jullie een update sturen als ik die heb.

Ook breng ik graag een set t-shirts bij jullie langs.

Vandaag zag ik ook dat er een kamervraag is Tjeerd de Groot (D66) over vlees:

De Groot vraagt zich af of het klopt dat het aantal vleesaanbiedingen van supermarkten in Nederland sinds 2015 is gestegen en of de minister het standpunt van het Voedingscentrum deelt dat we gemiddeld per persoon in Nederland minder vlees moeten consumeren.

Tot zover voor dit moment. Bij vragen bel of mail gerust!

Alvast een goed weekeinde voor straks

5.1.2.e

eerlijk over eten
Voedingscentrum

5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Alleen voor LNV; dit zijn interne antwoorden voor de woordvoerders van het Voedingscentrum. S.v.p. niet verspreiden of publiceren!

Q&A bij de start van de campagne die mannen moet stimuleren om minder vlees te eten

Start campagne: 21 november 2018

Q: Wat is de kernboodschap van deze campagne?

Er is meer dan vlees. Mannen zouden gemiddeld de helft minder vlees moeten eten om aan de aanbeveling van de Schijf van Vijf te voldoen. Ons advies: eet niet meer dan 500 gram vlees per week en neem minder bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren. Daarmee verlaag je het risico op ziekten en belast je het milieu minder. Lekker alternatieven zijn er volop. Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.

(Mannen eten net iets meer dan 900 gram, en voor hen zijn er volop mogelijkheden om wel volgens de aanbeveling van max 500 gram per week te eten.)

Q: Waarom start het VC deze campagne, wat is het probleem?

De meeste Nederlanders zouden minder vlees moeten gaan eten om aan de maximum aanbevolen hoeveelheid vlees van 500 gram, zoals aanbevolen in de Schijf van Vijf, te voldoen. [*bron](#) 66% van het vlees dat we eten is bewerkt, te vet of te zout en staat niet in de Schijf van Vijf.*

Een verschuiving in de richting van een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon is beter voor de gezondheid. Het advies van het Voedingscentrum is: beperk de consumptie van vlees en met name - bewerkt vlees naar niet meer dan 500 gram per week, waarvan max 300 gram rood vlees.

BRW

Q: Moeten we vlees helemaal uit het menu schrappen?

Nee: vlees bevat belangrijke voedingsstoffen. Vlees is rijk aan de vitamines B1, B6 en B12 en het mineraal zink. Daarnaast levert het vitamine B2 en de mineralen ijzer, fosfor en seleen. Lever is bovendien rijk aan vitamine A. Vlees bevat van nature eiwit en vet.

Q: Wil VC het liefst dat iedereen vegetarisch gaat eten?

Het Voedingscentrum wil het liefst dat iedereen eet volgens de Schijf van Vijf. Dat houdt in voor vlees dat de consumptie ligt tussen 0 (vegetarisch) en 500 gram vlees per week. Vegetarisch is dus een van de opties binnen de Schijf.

BRW

BRW

**ER IS
MEER DAN
VLEES**

Beter voor je
gezondheid
en het milieu



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

Ons advies: eet niet meer dan 500 gram vlees per week en neem minder bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren. Daarmee verlaag je het risico op ziekten en belast je het milieu minder.



eerlijk over eten
Voedingscentrum

**ER IS
MEER DAN
VLEES**

20b

Persbericht, mediamix en uitingen

Embargo tot 21 November 2018; 06.00u

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Persbericht

- Gaat uit 21/11 om 7u
- Op woensdagochtend heeft het AD de primeur.
- Ook is er contact met EditieNL voor een item op de 21e

Voedingscentrum lanceert mannencampagne 'Er is meer dan vlees'

De campagne 'Er is meer dan vlees' is vandaag gestart. Hiermee laat het Voedingscentrum zien dat er volop lekkere alternatieven zijn voor vlees. Vaker kiezen voor peulvruchten, noten en ei levert winst op voor je gezondheid én het milieu. De campagne moedigt mannen aan hun vleesconsumptie te halveren.

Met de campagne 'Er is meer dan vlees' wil het Voedingscentrum consumenten stimuleren meer volgens de aanbevelingen van de Schijf van Vijf te eten. Het advies is om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees zoals rund- en varkensvlees. Bewerkt vlees zoals hamburgers en vleeswaren staat niet in de Schijf van Vijf, omdat hierin vaak veel verzadigd vet en zout zit.

Veel winst voor mannen

Vooraf voor mannen is er veel winst te behalen. "Mannen kunnen gemiddeld zeker 500 gram minder vlees eten per week", zegt Corné van Dooren, expert duurzaam eten bij het Voedingscentrum. Voor vrouwen is dit ongeveer 100 gram. Zij kiezen al vaker voor een maaltijd of boterham zonder vlees. "Uit onderzoek blijkt dat bijna de helft van de Nederlanders al probeert minder vlees te eten. Dat biedt kansen."

Beter voor je gezondheid en het milieu

Een paar keer per week vlees vervangen door ei, noten en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten levert gezondheidsvoordeel op. "Vooral minder bewerkt en rood vlees eten is gunstig. Je verlaagt zo het risico op ziekten als kanker, diabetes type 2 en op een beroerte", aldus Van Dooren. Mannen hoeven zich geen zorgen te maken dat ze te weinig eiwitten, vitaminen of mineralen binnenkrijgen als ze minder vlees eten: "Deze nuttige stoffen zitten ook in ei, noten en peulvruchten."

Meer variëren is ook positief voor het milieu. "Door 100 gram minder vlees te eten per week, verlaag je je milieu-impact al met 7 tot 10 procent", zegt Van Dooren. Vlees heeft veel impact op het milieu, omdat er veel land, water en voer nodig is voor het houden van vee. "Dieren zorgen ook voor veel uitstoot van broeikasgassen door boeren, scheten en mest. De impact van peulvruchten, ei en noten is veel lager. De klimaatbelasting van peulvruchten is zelfs 20 keer lager dan van rundvlees."

Never bean so happy

In de campagne 'Er is meer dan vlees' worden peulvruchten, noten en ei onder de aandacht gebracht als alternatieven voor vlees. De mannelijke rolmodellen die in de campagne zijn te zien, dragen smaakmakende t-shirts met opdrukken als 'never bean so happy' en 'get egg cited'. Deze shirts zijn te bestellen via: www.erismeerdanvlees.nl.

Op de campagnesite www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees staat meer uitleg en zijn smakelijke recepten te vinden zoals een drie-bonenchili, aardappelcurry met ei, en penne met groente, paddenstoelen en noten. De campagne is komende maand te zien via abri's op NS-stations en op social media. Daarnaast delen een aantal influencers als XXX en XXX via hun kanalen verhalen over hoe zij minder vlees eten en lekker variëren met ei, noten en peulvruchten.

Digitale abri's op NS stations (253 vlakken; 3-9 dec)

- De 5 uitingen “er is meer dan vlees” in een loop tussen andere uitingen.

ER IS MEER DAN VLEES

Beter voor je gezondheid en het milieu



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

ER IS MEER DAN VLEES

Beter voor je gezondheid en het milieu



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

ER IS MEER DAN VLEES

Beter voor je gezondheid en het milieu



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

ER IS MEER DAN VLEES

Beter voor je gezondheid en het milieu



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

ER IS MEER DAN VLEES

Beter voor je gezondheid en het milieu



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.

BRW

- [redacted]
- [redacted]
- [redacted] BRW
- [redacted]
- [redacted]

Eet jij al meer
dan vlees?

Deel jouw tip en win een T-shirt.

ER IS
MEER DAN
VLEES

www.erismeerdanvlees.nl



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Website

Nootzakelijke weetjes



Winst gezondheid en milieu

Waarom is minder vlees en meer ei, noten en peulvruchten eten goed voor je gezondheid en het milieu? Lees hier meer.

Meer vragen & antwoorden

Wat heeft eten met milieuvervuiling en klimaatverandering te maken?

Krijg je ijzertekort als je minder vlees of vegetarisch eet?

Hoe eet ik minder vlees of vegetarisch?

Zijn peulvruchten een goede vleesvervanger?

Bevatten eieren dezelfde voedingsstoffen als vlees?

Wat zijn gezonde vleesvervangers als je meer vegetarisch wilt eten?



Er is meer dan vlees

Beter voor je gezondheid én het milieu

Minder vlees eten en vaker kiezen voor noten, peulvruchten en ei levert winst op voor je gezondheid én het milieu. Je verlaagt zo het risico op ziekten als kanker, diabetes type 2 en op een beroerte. En door één dag per week minder vlees te eten, verlaag je je milieu-impact tot wel 10 procent.

Variëren is een peulenschil

Probeer onze favoriete mannenrecepten zonder vlees en kijk hier voor [meer recepteninspiratie](#).



Drie-bonenchili

Kruidige knaller met kidney-, cannellini- en zwarte bonen.



Penne met noten

Puik pasta met paddenstoelen en walnoten.



Aardappelcurry met ei

Aardappelen op z'n Aziatisch.

Win een smaakmakend T-shirt!



T-shirts bestellen

- De 5 campagne t-shirts zijn online te bestellen



Never Bean So Happy by
Dave Hoeks

€14,95

MAAT

QUANTITY

Add to cart

Dit design is bedoeld om mensen met een knipoog bewuster te laten eten. Door een keer in de week vlees te vervangen door bonen helpt je het milieu al- en daar wordt iedereen blij van!

Het shirt is verkrijgbaar in verschillende kleuren. Dit unisex T-shirt bestaat uit 100% katoen en heeft een normale pasvorm. Het model op de foto draagt een medium shirt en is 1.80m. De kosten voor dit shirt bedragen €14,95 en je betaalt eenmalig €5,- verzendkosten.



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Win actie voor t-shirts



DOE MEE

Win één van de smaakmakende campagne T-shirts

Is een keer wat anders dan vlees eten voor jou een eitje? Deel jouw tip, quote, recept of idee en win een T-shirt naar keuze. We geven er 100 weg aan de meest populaire, leukste of grappigste inzendingen.

Doe mee

ER IS
MEER DAN
VLEES



Win één van de smaakmakende campagne T-shirts

We geven maar liefst 100 unieke t-shirts weg! Hoe maak je kans? Deel jouw tip, quote, recept of idee om eens wat anders te nemen dan vlees hieronder. De populairste, leukste of grappigste reacties vallen in de prijzen. Doe mee en win een T-shirt naar keuze. Je kunt zo vaak meedoen als je wilt!

Vul je gegevens in

Van: 5.1.2.e
Aan: 5.1.2.e
Cc: 5.1.2.e
Onderwerp: RE: Er is meer dan vlees; update inc persbericht en q&a
Datum: maandag 19 november 2018 14:27:45

5.1.2.e

Dank voor de terugkoppeling. Ik bespreek de genoemde punten met onze woordvoerders. Vanzelfsprekend verwijzen w j naar jullie door voor "LNV vragen"

VWS (5.1.2.e) is ook geïnformeerd en zij heeft e.e.a. ook verder gebracht in de organisatie zodat het team rond de staatsecretaris ook op de hoogte is.

Morgen scherpen w j nog een aantal getallen aan als het RIVM de nieuwste Voedsel Consumptie Peiling heeft uitgebracht. Bv wat de actuele vleesconsumptie bij volwassenen is (Man/Vrouw) en dan gaan wij woensdagochtend starten. Zie ook: https://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Agenda_Items/Agenda_2018/Wat_eet_en_drinkt_Nederland

Groet

5.1.2.e

Van: 5.1.2.e @minez.nl>
Verzonden: maandag 19 november 2018 13:55
Aan: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Cc: 5.1.2.e @minez.nl>; 5.1.2.e @minez.nl>
Onderwerp: Fwd: Er is meer dan vlees; update inc persbericht en q&a

Hoi 5.1.2.e

Bedankt voor het delen van de Q&A's. Vooral bij de vraag wat vindt LNV van de campagne, mag je gewoon naar ons verwijzen zonder verdere toelichting.

Dan heeft 5.1.2.e nog enkele suggesties :

Suggestie voor vraag 2 "waarom start het VC deze campagne": zou ik ook noemen dat teveel vlees het risico op x, y, z verhoogd.

Suggestie vraag "Wil het VC het liefst dat iedereen vegetarisch gaat eten?" zou ik toevoegen dat het VCN zich baseert op wetenschappelijk onderzoek naar gezonde en duurzame voeding (met evt een verwijzing naar de site waar dit staat).

BRW

[Redacted signature block]

Groet,
 5.1.2.e

Reeds eerder beoordeeld in dit verzoek

Van: 5.1.2.e
 Aan: 5.1.2.e
 Onderwerp: Er is meer dan vlees; 1e online knipsels
 Datum: woensdag 21 november 2018 09:22:47
 Bijlagen: [image008.png](#)
[image014.png](#)
[image016.png](#)
[image001.png](#)

5.1.2.e, 5.1.2.e en 5.1.2.e,

Het persbericht is goed opgepikt; zie hier de 1^e (online) knipsels.

Groet

5.1.2.e

'Mannen mogen minderen met vlees'

Voor hun gezondheid zouden mannen maximaal 500 gram vlees per week moeten eten, maar gemiddeld eten ze nu wel 900 gram per week. Het Voedingscentrum begint vandaag een subtiele campagne om ze te laten minderen.

Ellen den Hollander
 Den Haag

Het is de toon die de muziek maakt, weet het Voedingscentrum. Via abri's bij NS-stations, ludieke T-shirts en invloedrijke mannen wil het kenniscentrum met het subtiele motto 'Er is meer dan vlees' mannen bereiken die al eerder alternatieven overwogen. „We adviseren verder te kijken dan vlees”, zegt Corné van Dooren,



Het Voedingscentrum probeert de toon vooral licht te houden. FOTO: VOEDINGS-CENTRUM

expert duurzaam eten bij het Voedingscentrum. „We willen niet dat Nederland vlees laat staan, maar een aantal dagen per week voor iets anders kiest. Een groot aantal mannen doet dat gelukkig al.” De manier van aanspreken luistert nauw, zegt Van Dooren. „Bij de termen

vega of vleesvervanger heeft een groot deel van de mannen verkeerde associaties.”

Wie meer peulvruchten, noten of ei eet, levert volgens het Voedingscentrum een bijdrage aan het verbeteren van zijn eigen gezondheid én het milieu. De aanbeveling

– samengevat in de Schijf van Vijf: niet meer dan 500 gram vlees per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees zoals rund- en varkensvlees. Vooral mannen eten nu veel meer. Vrouwen kiezen vaker voor een maaltijd zonder vlees.

Kennisachterstand

Mannen hebben een kennisachterstand als het gaat om de gezondheidsrisico's van vlees eten, aldus Van Dooren. Hij noemt een verhoogd risico op darm- en longkanker, een beroerte en diabetes type 2. „Mannen denken ook vaker dan vrouwen dat vlees onmisbaar is.”

De mannen in de campagne dragen T-shirts met ludieke teksten als 'never bean so happy' en 'get egg cited'. Voor de liefhebber ook verkrijgbaar op de site van het

Voedingscentrum. Hier staan ook recepten met kidneybonen, kikkererwten, ei en noten.

Een van de gezichten van de campagne is rapper en vegetariër DJ Dio. „Veel mannen zijn echte vleesliefhebbers en kunnen vlees erg romantiseren. Ik deed dat ook.” Een jaar of drie geleden leerde hij welke impact vlees eten heeft op de wereld, de dieren én op hemzelf. „Toen ik me ging inlezen en documentaires zag, kon ik niet meer terug. Als ik de wereld wil veranderen, kan ik het beste met mezelf beginnen.”

De Nederlandse Vereniging voor Veganisme is blij met de nieuwe campagne. Voorzitter Emile Dingemans: „Mensen kunnen tenslotte heel goed leven zonder dierlijke producten.”



ARBO & Vitaliteit @ARBO_Vitaliteit · 7 min.

Voedingscentrum: 'mannen, eet eens wat minder vlees' s.parool.nl/t-a4607981/ via @parool



Voedingscentrum: 'mannen, eet eens wat minder vlees'

Het Voedingscentrum wil dat mannen de helft minder vlees gaan eten en om dat voor elkaar te krijgen is de instelling een campagne begonnen.

parool.nl



RTL Nieuws @RTLnieuws · 12 min.

'Vooral mannen moeten minder vlees gaan eten'



'Vooral mannen moeten minder vlees gaan eten'

Mannen moeten de helft minder vlees gaan eten. Dat vindt het Voedingscentrum, dat wijst op genoeg alternatieven voor een biefstukje.

rtlnieuws.nl



Man moet biefstuk vaker links laten liggen

57 min geleden in BINNENLAND



DEN HAAG - Het Voedingscentrum wil dat mannen de helft minder vlees gaan eten en om dat voor elkaar te krijgen is de instelling een campagne begonnen. Met 'Er is meer dan vlees' wil het centrum laten zien dat er alternatieven zijn voor bijvoorbeeld een malse biefstuk. 'Vaker kiezen voor peulvruchten, noten en ei levert winst op voor je gezondheid en het milieu', aldus het centrum.



© ANP

Het advies is niet meer dan 300 gram vlees per week te eten. Vooral mannen zouden minder vlees kunnen gaan eten. Waar vrouwen ongeveer 100 gram minder vlees per week kunnen consumeren, is dit voor mannen gemiddeld zeker 400 gram.



LAATSTE NIEUWS

- 08:46 **Pikante beelden!** Knappe schaatsster uit de kleren
- 08:40 **OMG komt met strafeis** in zaak Milica van Doorn
- 08:30 **Politieactie** tegen bende Caloh Wagoh
- 08:12 **Bijeveld raadt Kroon af** het boek te schrijven
- 08:03 **'Trucks lopen vaker vast'**
- 08:00 **WETEN!** 'Als je buigt, geef je bedreigers een bonus'



Coole Suggesties @CooleSuggesties · 20 min.

Er is meer dan **vlees** volgens het voedingscentrum #meerdanvlees
coolesuggesties.nl/meer-dan-vlees...





DIEREN

Voedingscentrum wil dat mannen de helft minder vlees gaan eten

21 NOV 2018, 08:01



Het Voedingscentrum wil dat mannen de helft minder vlees gaan eten en om dat voor elkaar te krijgen is de instelling een campagne begonnen. Met 'Er is meer dan vlees' wil het centrum laten zien dat er alternatieven zijn voor bijvoorbeeld een malse biefstuk. "Vaker kiezen voor peulvruchten, noten en ei levert winst op voor je gezondheid én het milieu", aldus het centrum.

Het advies is niet meer dan 500 gram vlees per week te eten. Vooral mannen zouden minder vlees kunnen gaan eten. Waar vrouwen ongeveer 100 gram minder vlees per week kunnen consumeren, is dit voor mannen gemiddeld zeker 400 gram.

Lager risico op kanker

Vooral minder bewerkt en rood vlees eten en bijvoorbeeld ei, noten en peulvruchten als vervanger kiezen, zorgt voor een lager risico op ziekten als kanker, diabetes type 2 en een beroerte, aldus het Voedingscentrum. En wie 100 gram minder vlees per week eet, verlaagt ook nog eens de milieu-impact met 7 tot 10 procent.



Nieuws

Regio

Sport

Show

Video

Koken & Eten

Kooknieuws Recepten Kooktips



Lekkere alternatieven zijn er volop.
Denk aan noten, eieren en peulvruchten zoals kidneybonen en kikkererwten.
Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl/meerdanvlees.



© Voedingscentrum

Mannen moeten óók minder vlees eten

KOKEN & ETEN | Vrouwen doen al hun best om minder vlees te eten, maar mannen moeten ook aan de peulvruchten en noten. Ze eten nog te veel vlees. Voor hun gezondheid zouden zij maximaal 500 gram vlees per week moeten eten, maar de gemiddelde man eet wel 900 gram per week. Daarom begint het Voedingscentrum vandaag een behoedzame campagne om mannen te verleiden om alternatieven te proberen.

Ellen den Hollander 21-11-18, 08:00 Laatste update: 08:28

5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag
De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Van: [redacted] 5.1.2.e [redacted]@voedingscentrum.nl>
Verzonden: vrijdag 21 december 2018 11:12
Aan: [redacted] 5.1.2.e@minez.nl
CC: [redacted] 5.1.2.e
Onderwerp: rapport verduurzamingsstrategieën in de catering
Bijlagen: Verduurzamingsstrategieën voor kantines en
bedrijfsrestaurants_Voedingscentrum 20-12-2018.pdf; Brief subsidieaanvraag
LNV Verduurzamingstrategieën catering.pdf; VCN Aanvraag MVI klimaat_pilot
aanvullende verduurzamingsstrategieën RGK 29 augustus 2018 DEF.pdf

Beste [redacted] 5.1.2.e

Hierbij stuur ik je het rapport over de pilot verduurzamingsstrategieën in de catering, met daarin de bevindingen en onze aanbevelingen.

Dit project is opgestart in augustus met een LNV subsidie, waarvoor we in mei en september een aanvraag hebben gedaan. Omdat je het Voedingscentrum accounthouderschap van [redacted] 5.1.2.e hebt overgenomen, voeg ik ook de subsidieaanvraag bij.

Je kon niet bij de eindpresentatie zijn, dat is jammer. Mocht je ons nog willen spreken over de resultaten, kan dat natuurlijk ook.

Ik wens je hele fijne feestdagen.

Hartelijke groet,

[redacted] 5.1.2.e

Voedingscentrum
eerlijk over eten

[redacted] 5.1.2.e
[redacted]
[redacted]

Bezoekadres: Bezuidenhoutseweg 105, 2594 AC Den Haag
De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.



Voedingscentrum, Den Haag
20 december 2018

Colofon

Copyright © 2018, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.

Deze verkenning werd uitgevoerd in opdracht van het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit.

Den Haag, 20 december 2018, 1^e druk

5.1.2.e

Samenvatting

Duurzaamheid staat hoog op de agenda in de cateringsector. Om te verduurzamen is het noodzakelijk voedselverspilling terug te dringen en te verschuiven naar een meer plantaardig aanbod.

Om gasten in bedrijfsrestaurants te stimuleren gezonder te kiezen, heeft het Voedingscentrum de Richtlijnen Gezondere Kantines (RGK) opgesteld. Deze richtlijnen zijn toepasbaar in bedrijfsrestaurants en school- en sportkantines. Binnen de richtlijnen worden producten ingedeeld volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf. Als men eet volgens de Schijf van Vijf, eet men niet alleen gezonder ten opzichte van het huidige voedingspatroon, maar vaak ook duurzamer. De RGK bevatten verder (nog) geen specifieke verduurzamingsstrategieën.

BRW

Uit het literatuuronderzoek blijkt wetenschappelijke consensus te zijn over twee thema's die bijdragen aan het verminderen van de milieu-impact van voedselconsumptie: het verminderen van voedselverspilling en het verschuiven van voedingspatronen naar meer plantaardige en minder dierlijke producten (hierna 'eiwittransitie' genoemd).

BRW

- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]
 - [redacted]
 - [redacted]
- [redacted]
- [redacted]

- [redacted]
- [redacted]

Inhoud

Samenvatting	3
Inleiding.....	6
1. Aanpak	7
1.1 Duurzaamheidsindicatoren.....	7
1.2	BRW
1.3	BRW
1.4	BRW
1.5	BRW
2. Literatuurstudie	11
2.1 Inleiding	11
2.2	BRW
2.3	BRW
2.4 Eiwittransitie: cijfers	14
2.5	BRW
3. 	BRW
3.1	BRW
3.2	BRW
3.3	BRW
4. 	BRW
5. 	BRW
Bijlage 1:	BRW
Bijlage 2:	BRW
Bijlage 3:	BRW
Bijlage 4:	BRW

Inleiding

Het toenemende bewustzijn over duurzaamheid in de voedselketen maakt dat dit thema hoog op de agenda staat in de cateringsector. De voedselverspilling in de Nederlandse cateringsector bedraagt ongeveer 5 miljoen kilo per jaar (Soethoudt 2012). Naar schatting wordt ruim 20% van het brood verspild tijdens banqueting (Wastewatchers 2018). Deze verspilling leidt tot een onnodig hogere milieu-impact van de voedselketen wat gepaard gaat met hoge kosten. Daarnaast is een verschuiving naar meer plantaardige eiwitbronnen nodig om de milieu-impact van voeding te beperken en de klimaatdoelstellingen te halen (Raad voor de leefomgeving en infrastructuur 2018).

Nederlanders eten relatief vaak buitenshuis, waaronder in het bedrijfsrestaurant (Van Werkhoven 2017). Dat betekent dat cateraars en hun opdrachtgevers een belangrijke rol kunnen vervullen in de voedingskeuzes die mensen maken en de gezondheidswinst en milieubelasting die met deze keuzes gepaard gaat.

Voor het makkelijker maken van de gezonde keuze in kantines en bedrijfsrestaurants heeft het Voedingscentrum richtlijnen opgesteld: de Richtlijnen Gezondere Kantines (RGK) (Voedingscentrum 2017). Deze richtlijnen maken het voor de klanten makkelijker om gezond te kiezen. Binnen de RGK vormen alle producten uit de Schijf van Vijf plus de dagkeuzes (iets klein buiten de Schijf, zoals een eetlepel saus of een koekje) de betere keuzes. In de richtlijnen wordt op twee manieren naar de kantine gekeken, namelijk op productniveau, en op niveau van het totale aanbod en de uitstraling van de kantine. Een kantine kan volgens de richtlijnen niveau brons, zilver of goud behalen. Hoe 'edeler' het metaal, hoe gezonder het aanbod en de uitstraling van de kantine of het bedrijfsrestaurant. Met de Kantinescan kan worden bepaald hoe het aanbod scoort en hoe het is gesteld met de uitstraling van de kantine. Ook worden adviezen gegeven voor verbetering (meer informatie op www.voedingscentrum.nl/gezondekantine).

Verder zijn de RGK gebaseerd op het principe van nudging: consumenten een duwtje in de goede richting geven zonder daarbij hun vrijheden in te perken. Uit literatuur (Thaler and Sunstein 2008, Voedingscentrum 2015) blijkt dat mensen eerder van voedsel eten dat prominent in hun omgeving aanwezig en gemakkelijk te verkrijgen is. In de RGK zijn verschillende strategieën opgenomen om consumenten makkelijker gezonder te laten kiezen, bijvoorbeeld door in elke productgroep minstens één betere keuze aan te bieden, betere keuzes opvallend te plaatsen en het drinken van water te stimuleren. In de setting van Nederlandse bedrijfsrestaurants bleken dergelijke strategieën deels effectief om gasten te sturen naar een gezondere keuze (Velema, Vyth et al. 2018).

Met een eetpatroon volgens de Schijf van Vijf, wordt gezonder en duurzamer gegeten ten opzichte van het huidige voedingspatroon (van de Kamp, van Dooren et al. 2018).

BRW

[Redacted text block]

[Redacted text block]

- [Redacted text block]
- [Redacted text block]
- [Redacted text block]

[Redacted text block]

1. Aanpak

1.1 Duurzaamheidsindicatoren

Duurzaamheid is een breed begrip. Binnen de kaders van dit project ligt de focus op het verlagen van de milieubelasting. Dit kan op verschillende niveaus en met verschillende indicatoren worden bekeken.

Veelgebruikte indicatoren voor het bepalen van de milieubelasting van voedingspatronen zijn broeikasgasemissies en landgebruik (Dooren, Aiking et al. 2017). Dit zijn ook voor het Voedingscentrum indicatoren die als leidraad gelden om consumenten en professionals te informeren over duurzaam eten.

Voedselverspilling heeft een negatieve milieu-impact op beide indicatoren, maar ook op natuurlijke hulpbronnen die nodig waren om het voedsel te produceren. Het reduceren van voedselverspilling draagt bij aan het verminderen van de milieudruk van het voedselsysteem. Voedselverspilling wordt in deze studie gedefinieerd als al het voedsel dat bestemd is voor menselijke consumptie maar niet door mensen wordt geconsumeerd.

Andere thema's die ook onder duurzaamheid vallen, zoals eerlijke handel en dierenwelzijn, zijn in deze verkenning niet meegenomen. Dit zijn thema's die door middel van sturing op keurmerken (bijv. Fairtrade, Beter Leven) al zijn opgenomen in de criteria voor maatschappelijk verantwoord inkopen door cateraars.

BRW

[illegible]

2. Literatuurstudie

2.1 Inleiding

Deze literatuurstudie dient als vertrekpunt voor het opstellen van verduurzamingsstrategieën voor kantines en bedrijfsrestaurants. Volgens de veelgebruikte definitie van de Food and Agriculture Organization (FAO) voorziet een duurzaam voedingspatroon in de voedselbehoefte van zowel huidige als toekomstige generaties en beschermt het ecologische systeem waarmee het voedsel wordt geproduceerd (FAO 2010). In deze studie ligt de nadruk op de milieueffecten van voeding, en specifiek voor de cateringsector. Andere aspecten die onder duurzaamheid worden geschaard, zoals eerlijke handel en dierenwelzijn, worden buiten beschouwing gelaten.

Indicatoren

De milieueffecten van voedsel kunnen worden uitgedrukt in verschillende indicatoren, namelijk de uitstoot van broeikasgassen, landgebruik, waterverbruik, eutrofiëring (vermesting), verzuring, bodemdegradatie, het verbruik van niet-hernieuwbare grondstoffen en het verlies aan biodiversiteit (Ocke, Toxopeus et al. 2017). De twee zaken die de grootste bijdrage leveren aan het terugdringen van de milieu-impact van voeding zijn: voedselverspilling verminderen (FAO 2013) en voedingspatronen verschuiven naar meer plantaardige en minder dierlijke producten (i.e. eiwittransitie) (Garnett, Mathewson et al. 2015). Hierover bestaat wetenschappelijke consensus.

Milieubelasting voedsel

De milieubelasting van de *productie* voor Nederlandse voedselconsumptie is 229 ReCiPe-punten per persoon (ReCiPe staat voor een geaggregeerde score met een weging van landgebruik, broeikasgassen en energiegebruik samen). Zonder voedselverspilling zou deze score 14% lager zijn. Met name vlees(waren), melk(producten), groente en rijst dragen bij aan de klimaatbelasting door verspilling (Sevenster, Blonk et al. 2010).

Gekeken naar de totale dagelijkse broeikasgasemissies (in kg CO₂-eq) van de Nederlandse *voedselconsumptie*, dragen vlees en kaas (ongeveer 40%) en dranken (20%) voor het grootste deel hieraan bij (Temme, Toxopeus et al. 2014). Tijdens de lunch zijn vlees, kaas en zuivelproducten hoofdzakelijk verantwoordelijk voor de gerelateerde broeikasgasemissies. Dranken worden vooral tussendoor genuttigd (van de Kamp, Seves et al. 2018).

Vlees en zuivel

Op basis van de milieudruk van de huidige consumptie (Brink, Postma - Smeets et al. 2016) en de verspillingspercentages per productgroep (Van Dooren 2017) is voor deze literatuurstudie de milieubelasting per productgroep (in broeikasgasemissies, CO₂-eq per dag) en de bijdrage van voedselverspilling aan de milieubelasting (in percentage) uitgerekend voor de grootste populatiegroep, namelijk mannen en vrouwen 19-30 jaar (tabel 3).

Ruim de helft van de milieudruk is toe te schrijven aan de consumptie van vlees (rood en wit) en zuivel (melkproducten en kaas). Dit is de reden waarom strategieën gericht op het verschuiven van consumptiepatronen met veel dierlijk eiwit naar meer plantaardig eiwit belangrijk zijn; ze verlagen de milieudruk van de productgroepen vlees en zuivel.

Verspilling

In deze berekening draagt verspilling voor 11% bij aan milieudruk. Vijf productgroepen leveren de grootste bijdrage aan de milieudruk van verspilling: rood vlees, melkproducten, niet-alcoholische dranken, brood, soepen (m) en wit vlees (v). De gekozen strategieën hebben het meeste effect als ze verspilling in deze productgroepen tegengaan. Zo draagt verlaging van de vleesconsumptie ook bij aan een lagere impact van voedselverspilling. Vlees heeft namelijk een hogere impact dan groente.

Tabel 3. Milieudruk (uitgedrukt in kg CO₂-eq) van de huidige consumptie en de daaraan gerelateerde verspilling (uitgedrukt in kg CO₂-eq) voor mannen en vrouwen (19-30 jaar).

Productgroepen	Mannen 19-30				Vrouwen 19-30			
	Broeikasgassen (kg CO ₂ eq/dag)	7 groepen leveren 75% milieudruk	bijdrage aan verspilling (milieudruk)	Top 5	Broeikasgassen (kg CO ₂ eq/dag)	7 groepen leveren 76% milieudruk	bijdrage aan verspilling (milieudruk)	Top 5
Rood vlees	1,81	30,6%	29%	1	1,25	28,5%	26%	1
Melk en melkproducten	0,69	11,7%	9%	3	0,57	13,0%	10%	2
Niet-alcoholische dranken	0,69	11,7%	7%	4	0,61	13,9%	8%	3
Voedselverspilling	0,64		100%		0,48		100%	
Alcohol houdende dranken	0,37	6,3%	4%		0,06	1,37%	1%	
Kaas en kaassubstituten	0,37	6,3%	5%		0,30	6,8%	5%	
Wit vlees en vleesvervangers	0,32	5,4%	5%		0,30	6,8%	6%	4
Hartige snacks	0,19	3,2%	1%		0,12	2,7%	1%	
Brood (excl. broodvervangers)	0,19	3,2%	9%	2	0,10	2,3%	6%	5
Groente	0,17	2,9%	5%		0,15	3,4%	6%	
Zoete snacks	0,15	2,5%	4%		0,16	3,7%	6%	
Soepen	0,14	2,4%	6%	5	0,09	2,1%	5%	





2.4 Eiwittransitie: cijfers

De gemiddelde Nederlander (1-79 jaar) eet 78 gram eiwit per dag, waarvan 61% van dierlijke oorsprong is (RIVM 2018). De Raad voor de leefomgeving en infrastructuur stelt als doel dat het aandeel dierlijke eiwitten in voedingspatronen in 2030 is gedaald naar 40%. Een verhouding van dierlijke en plantaardige eiwitten van 40/60 voor 2030 achten zij mogelijk en wenselijk vanwege de klimaatdoelstellingen in het akkoord van Parijs. Binnen zo'n voedingspatroon blijft er, hetzij met mate, ruimte voor het eten van duurzaam geproduceerd vlees, zuivel en eieren. Na 2030 zal de verhouding verder kunnen verschuiven (Raad voor de leefomgeving en infrastructuur 2018).

De verhouding van 40% dierlijk/60% plantaardig komt overeen met een (bijna) vegetarisch voedingspatroon. Eten volgens de Schijf van Vijf zonder vlees geeft een vermindering van broeikasgasemissie van 35% voor mannen en 37% voor vrouwen ten opzichte van de huidige consumptie (van de Kamp, van Dooren et al. 2018). Een verschuiving van voedingspatronen van minder dierlijk naar meer plantaardig is ook in lijn met het advies dat de Gezondheidsraad uitbracht in de Richtlijnen Goede Voeding 2015 (Gezondheidsraad 2015).

Duurzaam en gezond

In deze verkenning wordt gezocht naar verduurzamingsstrategieën die eventueel ter aanvulling kunnen worden gebruikt op de RGK. Daarom is het van belang ook de gezondheidsaspecten mee te wegen. Bij een verschuiving van dierlijke naar meer plantaardige producten zijn – naast een verlaging van de milieudruk – tegelijkertijd positieve gezondheidsaspecten te verwachten.

Het eten van minder vlees en kaas en meer plantaardige voedingsmiddelen, zoals groente, fruit, granen en peulvruchten betekent in het algemeen dat men minder verzadigd vet, minder zout en meer vezels binnenkrijgt (Ocke, Toxopeus et al. 2017). Voedingspatronen met meer van deze plantaardige producten hebben een beschermend effect op het risico op chronische ziekten, terwijl bewerkt en rood vlees samenhangen met een hoger risico op chronische ziekten (Gezondheidsraad 2015).

Voldoende eiwit

Over het algemeen krijgen Nederlanders genoeg eiwit binnen. De inname voor volwassenen ligt gemiddeld ongeveer 50% hoger dan de gemiddelde eiwitbehoefte (Van Rossum, Fransen et al. 2011). Het vervangen van 30% van dierlijke door plantaardige voedingsmiddelen hoeft geen problemen op te leveren voor de inname (voor zowel kinderen als volwassenen) (Temme, Bakker et al. 2015, Seves, Verkaik-Kloosterman et al. 2017).

CONCEPT 9 juli 2020: Goed eten met de Schijf van Vijf

Inleiding:

Het Voedingscentrum helpt met het realiseren van de ambities van het kabinet ten aanzien van gezondheid (Preventieakkoord), klimaat (Klimaatakkoord) en voedselveiligheid (Preventieakkoord, LNV-realisatieplan en Nationale Eiwitstrategie). De Schijf van Vijf is daarbij leidraad en het uitgangspunt voor voorlichting en handelingsperspectief voor consumenten. In de Schijf van Vijf komen gezondheid en duurzaamheid samen: verbeteringen in het voedingspatroon zorgen voor vermindering van de kans op ziekte, onder andere doordat dit bijdraagt aan de preventie van overgewicht, én resulteren in een verlaging van de milieudruk. 'Goed eten' is dus in meerdere opzichten zinvol én noodzakelijk. Nieuw in dit deelproject voor 2021 is het onderdeel "op maat eten".

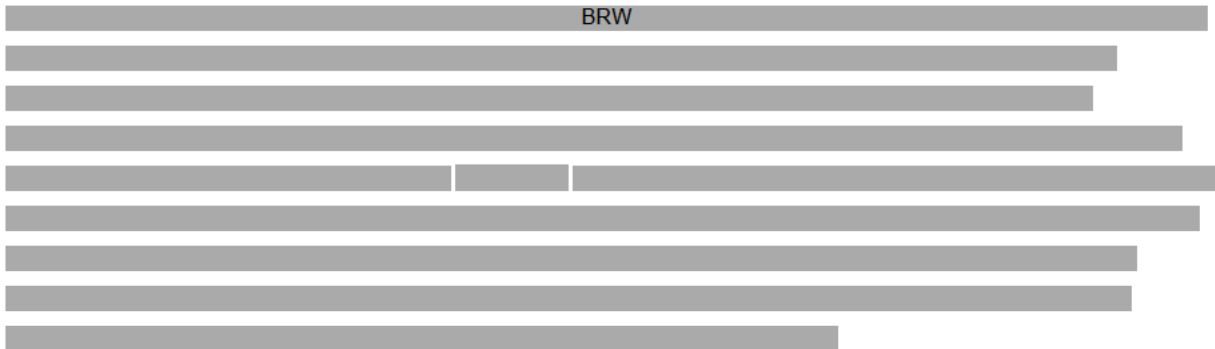
Wat verstaan wij onder "op maat eten"? We bedoelen daarmee eten 'volgens de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf'. Je eet wat je lichaam nodig heeft, niet méér en niet minder.

Op maat eten volgens de Schijf van Vijf is gezond voor jezelf (de mens) én gezond voor het milieu. In de Schijf van Vijf staan producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten gezondheidswinst leveren. De aanbevolen hoeveelheden gaan daarbij over het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen, vezels en energie/kcal. Door te eten wat je lichaam nodig heeft, in energiebalans te zijn, voorkom je (onder- of) overgewicht en daarmee verklein je de kans op ziekte.

Op maat eten is in meerdere opzichten ook beter voor het milieu. De productie van voedingsmiddelen kost energie en grondstoffen en heeft hoe dan ook impact op het milieu; wel is voor veel gezonde producten minder nodig dan voor ongezonde producten, denk aan bijvoorbeeld fabrieksbewerking en verpakking (een appel versus een rol koekjes). "Op maat" gaat niet alleen over energie/Kcal maar ook over ruimte op het bord voor meer plant in plaats van dier. Plantaardige eiwitten hebben een veel lagere milieudruk dan dierlijke, wat resulteert in de aanbeveling om meer plantaardig te eten.

Wanneer mensen "op maat" eten (kopen en koken), hoeft er bovendien niks weggegooid te worden – hetgeen verspilling van grondstoffen en energie is. Te veel eten is ook een vorm van verspilling: er gaat 'energie' verloren die je lichaam niet nodig had en dus omzet in extra gewicht, wat de kans op ziekte vergroot.

BRW



¹ BRW

Toelichting aanpak “Op Maat”

Het Voedingscentrum wil inzetten op een preventieve aanpak van overgewicht door jongvolwassenen “op maat” te laten eten, oftewel volgens de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf: niet meer en niet minder dan het lichaam nodig heeft. Dit heeft zowel positieve effecten op gezondheid als op het milieu. De helft van de volwassen bevolking in Nederland heeft overgewicht. De voorspelling is dat dit percentage nog verder zal gaan stijgen naar 62% in 2040. Maatregelen om de verwachte trend voor overgewicht en obesitas in de gunstige richting om te buigen, staan beschreven in het Nationaal Preventieakkoord. De ambitie is om het percentage mensen met overgewicht te laten dalen naar de percentages uit 1995 (38%). Echter laten doorrekeningen van het RIVM zien dat er extra maatregelen nodig zijn om deze ambities te halen.

Met name bij jongvolwassenen zien we een geleidelijke stijging van lichaamsgewicht over de tijd. Redenen waarom juist bij deze doelgroep een geleidelijke gewichtsstijging over tijd te zien is, hangen waarschijnlijk samen met de vele veranderingen in leefstijl in deze levensfase (denk aan uit huis gaan, samenwonen/trouwen, kinderen krijgen, etc.). Dit langzaam opkruipend gewicht kan uiteindelijk resulteren in overgewicht of zelfs obesitas, vandaar dat dit een belangrijke doelgroep is binnen de preventie van overgewicht.

De primaire oorzaak van een stijgend gewicht (en daarmee ook overgewicht) is een verkeerde energiebalans, waarbij de energie-inname hoger is dan het energieverbruik. Dit heeft zowel gevolgen voor gezondheid, als voor het milieu. Zo verhogen overgewicht en/of obesitas (ernstig overgewicht) onder andere het risico op aandoeningen als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, verschillende vormen van kanker, maar ook psychische aandoeningen, ademhalingsproblemen, waaronder kortademigheid en apneu, en vruchtbaarheidsproblemen. Daarnaast wordt obesitas steeds vaker in wetenschappelijke literatuur beschreven als een vorm van metabole voedselverspilling. Met name ook omdat energiedichte producten (die meestal buiten de Schijf staan) de grootste bijdrage leveren aan broeikasgasemissies. In termen van broeikasgassen gaat het vooral om zuivel- en vleesproducten en alcoholische dranken. Een recente reviewstudie van Magkos et al (2020) bevestigt dat: mensen met obesitas zorgen voor 20% meer broeikasgasemissies dan mensen met gezond gewicht. Dit komt door een hoger metabolisme, hogere voedselinname en hogere transportimpact door rijden en vliegen. Per persoon gaat het om naar schatting 1150 kg CO₂ per jaar, waarvan bijna 600 kg door hogere voedselinname. Eten volgens de Schijf van Vijf levert gezondheidswinst op en kan ook duurzaamheidswinst opleveren. Bij mannen (19-50 jaar) levert dit een daling op van de milieudruk (-13%). Voor vrouwen blijft de milieudruk ongeveer gelijk. Wie binnen de Schijf van Vijf duurzamere keuzes maakt, kan nog meer milieuwinst behalen, bv geen vlees eten zorgt voor -35%.

Momenteel komt twee derde van de energie-inname uit producten van buiten de Schijf. Een derde daarvan bestaat uit producten uit de Schijf-vakken, die niet aan de criteria voldoen; hierin is een verschuiving naar Schijf-producten gewenst. De milieu-impact van consumptie buiten de Schijf kan verlaagd worden door minder weekkeuzes te consumeren (portiegrootte-effect; dus wel dagkeuzes), door voor vast voedsel productgroepen met hoge impact in te ruilen voor productgroepen met lage impact (halvering impact bij dezelfde hoeveelheid kcal) en het weglaten van (bewerkt) vlees buiten de Schijf, het weglaten van alcoholische en niet-alcoholische dranken buiten de Schijf en weglaten van zoete snacks (groepen met de hoogste impact per kcal).

CONCEPT 9 juli 2020: Goed eten met de Schijf van Vijf

Inleiding:

Het Voedingscentrum helpt met het realiseren van de ambities van het kabinet ten aanzien van gezondheid (Preventieakkoord), klimaat (Klimaatakkoord) en voedselveiligheid (Preventieakkoord, LNV-realisatieplan en Nationale Eiwitstrategie). De Schijf van Vijf is daarbij leidraad en het uitgangspunt voor voorlichting en handelingsperspectief voor consumenten. In de Schijf van Vijf komen gezondheid en duurzaamheid samen: verbeteringen in het voedingspatroon zorgen voor vermindering van de kans op ziekte, onder andere doordat dit bijdraagt aan de preventie van overgewicht, én resulteren in een verlaging van de milieudruk. 'Goed eten' is dus in meerdere opzichten zinvol én noodzakelijk. Nieuw in dit deelproject voor 2021 is het onderdeel "op maat eten".

Wat verstaan wij onder "op maat eten"? We bedoelen daarmee eten 'volgens de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf'. Je eet wat je lichaam nodig heeft, niet méér en niet minder.

Op maat eten volgens de Schijf van Vijf is gezond voor jezelf (de mens) én gezond voor het milieu. In de Schijf van Vijf staan producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten gezondheidswinst leveren. De aanbevolen hoeveelheden gaan daarbij over het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen, vezels en energie/kcal. Door te eten wat je lichaam nodig heeft, in energiebalans te zijn, voorkom je (onder- of) overgewicht en daarmee verklein je de kans op ziekte.

Op maat eten is in meerdere opzichten ook beter voor het milieu. De productie van voedingsmiddelen kost energie en grondstoffen en heeft hoe dan ook impact op het milieu; wel is voor veel gezonde producten minder nodig dan voor ongezonde producten, denk aan bijvoorbeeld fabrieksbewerking en verpakking (een appel versus een rol koekjes). "Op maat" gaat niet alleen over energie/Kcal maar ook over ruimte op het bord voor meer plant in plaats van dier. Plantaardige eiwitten hebben een veel lagere milieudruk dan dierlijke wat resulteert in de aanbeveling om meer plantaardig te eten. Wanneer mensen "op maat" eten (kopen en koken), hoeft er bovendien niks weggegooid te worden – hetgeen verspilling van grondstoffen en energie is. Te veel eten is ook een vorm van verspilling: er gaat 'energie' verloren die je lichaam niet nodig had en dus omzet in extra gewicht, wat de kans op ziekte vergroot.

Met opmerkingen 5.1.2.e: Onze inzet op duurzaamheid is breder: klimaat, maar ook milieu aspecten die niet met uitstoot broeikasgas te maken hebben (bijv. uitputting bodem). Lees ik overigens wel terug in de rest van het stuk hoor.

Met opmerkingen 5.1.2.e: Ik zou hier een punt zetten en de volgende zin als kanttekening plaatsen

Met opmerkingen 5.1.2.e .. samen met de aanbeveling om alleen te eten wat je lichaam nodig heeft, resulteert dit in de aanbeveling.. [of begrijp ik nu verkeerd dat er op dit moment ook meer dierlijke producten worden geconsumeerd dan dat er vanwege gezondheidsaspecten wordt aanbevolen? Anders lijkt me het goed om hier expliciet de koppeling te leggen omdat het eten van minder vlees bij sommigen zo gevoelig ligt en het zo nog beter onderbouwd wordt. Maar misschien hebben 5.1.2.e en 5.1.2.e hier een andere kijk op]

Met opmerkingen 5.1.2.e: Het is denk ik allebei: plantaardig eten is een aanbeveling omdat het minder milieudruk geeft én op dit moment eten we teveel dierlijk

Met opmerkingen 5.1.2.e: In dit stuk staat heel veel info. Beter uit elkaar halen door gebruik van bullets of ten eerste en ten tweede. Anders raak je als lezer overzicht kwijt.

BRW

BRW

Toelichting aanpak "Op Maat"

Het Voedingscentrum wil inzetten op een preventieve aanpak van overgewicht door jongvolwassenen "op maat" te laten eten, oftewel volgens de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf: niet meer en niet minder dan het lichaam nodig heeft. Dit heeft zowel positieve effecten op gezondheid als op het milieu. De helft van de volwassen bevolking in Nederland heeft overgewicht. De voorspelling is dat dit percentage nog verder zal gaan stijgen naar 62% in 2040. Maatregelen om de verwachte trend voor overgewicht en obesitas in de gunstige richting om te buigen, staan beschreven in het Nationaal Preventieakkoord. De ambitie is om het percentage mensen met overgewicht te laten dalen naar de percentages uit 1995 (38%). Echter laten doorrekeningen van het RIVM zien dat er extra maatregelen nodig zijn om deze ambities te halen.

Met name bij jongvolwassenen zien we een geleidelijke stijging van lichaamsgewicht over de tijd. Redenen waarom juist bij deze doelgroep een geleidelijke gewichtsstijging over tijd te zien is, hangen waarschijnlijk samen met de vele veranderingen in leefstijl in deze levensfase (denk aan uit huis gaan, samenwonen/trouwen, kinderen krijgen, etc.). Dit langzaam opkruipend gewicht kan uiteindelijk resulteren in overgewicht of zelfs obesitas, vandaar dat dit een belangrijke doelgroep is binnen de preventie van overgewicht.

De primaire oorzaak van een stijgend gewicht (en daarmee ook overgewicht) is een verkeerde energiebalans, waarbij de energie-inname hoger is dan het energieverbruik. Dit heeft zowel gevolgen voor gezondheid, als voor het milieu. Zo verhogen overgewicht en/of obesitas (ernstig overgewicht) onder andere het risico op aandoeningen als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, verschillende vormen van kanker, maar ook psychische aandoeningen, ademhalingsproblemen, waaronder kortademigheid en apneu, en vruchtbaarheidsproblemen. Daarnaast wordt obesitas steeds vaker in wetenschappelijke literatuur beschreven als een vorm van metabole voedselverspilling. Met name ook omdat energiedichte producten (die meestal buiten de Schijf staan) de grootste bijdrage leveren aan broeikasgasemissies. In termen van broeikasgassen gaat het vooral om zuivel- en vleesproducten en alcoholische dranken. Een recente reviewstudie van Magkos et al (2020) bevestigt dat: mensen met obesitas zorgen voor 20% meer broeikasgasemissies dan mensen met gezond gewicht. Dit komt door een hoger metabolisme, hogere voedselinname en hogere transportimpact door rijden en vliegen. Per persoon gaat het om naar schatting 1150 kg CO₂ per jaar, waarvan bijna 600 kg door hogere voedselinname. Eten volgens de Schijf van Vijf levert gezondheidswinst op en kan ook duurzaamheidswinst opleveren. Bij mannen (19-50 jaar) levert dit een daling op van de milieudruk (-13%). Voor vrouwen blijft de milieudruk ongeveer gelijk. Wie binnen de Schijf van Vijf duurzamere keuzes maakt, kan nog meer milieuwinst behalen, bv geen vlees eten zorgt voor -35%.

Momenteel komt twee derde van de energie-inname uit producten van buiten de Schijf. Een derde daarvan bestaat uit producten uit de Schijf-vakken, die niet aan de criteria voldoen; hierin is een verschuiving naar Schijf-producten gewenst. De milieu-impact van consumptie buiten de Schijf kan verlaagd worden door minder weekkeuzes te consumeren (portiegrootte-effect; dus wel dagkeuzes), door voor vast voedsel productgroepen met hoge impact in te ruilen voor productgroepen met lage impact (halvering impact bij dezelfde hoeveelheid kcal) en het weglaten van (bewerkt) vlees buiten de Schijf, het weglaten van alcoholische en niet-alcoholische dranken buiten de Schijf en weglaten van zoete snacks (groepen met de hoogste impact per kcal).

Met opmerkingen 5.12 e Interessant in het onderstaande stuk dat er onderzoek is gedaan naar de samenhang tussen verhoogde milieu druk en overgewicht.

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: maandag 31 augustus 2020 10:18
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Conceptjaarplan Voedselkwaliteit - Nederland Voedselvaardig 2021
Bijlagen: Concept aug 20 Voedselkwaliteit - Nederland Voedselvaardig 2021.docx

Beste 5.1.2.e en 5.1.2.e,

Graag sturen we jullie in concept zoals eind juli afgesproken de nadere uitwerking van het jaarplan *Voedselkwaliteit – Nederland Voedselvaardig 2021* met de volgende onderdelen:

Minder Voedsel Verspillen
 Goed Eten met de Schijf van Vijf
 Verduurzaming Eetomgevingen
 Jong Leren Eten (eveneens besproken met 5.1.2.e en RVO)

Is het mogelijk jullie reactie hierop uiterlijk 14 september te ontvangen? We dienen vervolgens de finale versie vóór 1 oktober bij jullie in.
 En natuurlijk horen we het graag als er vragen zijn.

Met dank en groet,

5.1.2.e

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag
 De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

26a

Programma Voedselkwaliteit -

Nederland Voedselveerdig 2021

Jaarplan

CONCEPT

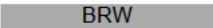
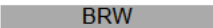
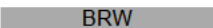
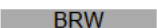
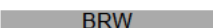
Inhoudsopgave

Pagina

Inleiding

3

Deelprojecten

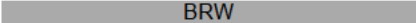
1.  
2. Goed Eten met de Schijf van Vijf

3. Verduurzaming Eetomgevingen

4.  



11

16




 BRW

Inleiding

Het Voedingscentrum bevordert gezond, veilig en duurzaam eetgedrag bij consumenten en ondersteunt eetomgevingen in het faciliteren van gezonde en duurzame keuzes. Met dit plan willen we onze bijdrage aan de beleidsprioriteiten van LNV voort zetten en gehoor geven aan de aanbevelingen van de recente Beleidsevaluatie Voedingscentrum om te werken aan het verhogen van de voedselvaardigheid in Nederland, verder inhoud te geven aan de definitie van duurzaam voedsel en langetermijndoelen te formuleren. Belangrijke componenten in dit plan zijn de inzet op voedseleducatie, het voorkomen van voedselverspilling, het stimuleren van eetpatronen volgens de Schijf van Vijf en verduurzaming van eetomgevingen.

We volgen een tweesporenbeleid:

Individueel motiveren om goed te eten en te laten beschikken over de kennis en vaardigheden om gezonde, veilige en duurzame keuzes te kunnen maken.

De omgeving, zowel thuis als buitenshuis, zo te doen inrichten dat de gezonde, veilige en duurzame keuze vanzelfsprekend en bereikbaar is.

Ons eetgedrag wordt bepaald door de mate van voedselvaardigheid waarover we beschikken in relatie tot de invloed die uitgaat van onze sociale en fysieke omgeving. Onder voedselvaardigheid (ook wel food literacy) verstaan we het hebben van kennis en vaardigheden om eten te kunnen plannen, regelen, selecteren, bereiden ten behoeve van een gezonde en duurzame voedingsinname. Een hogere mate van ervaren voedselvaardigheid wordt geassocieerd met meer zelfcontrole, lagere impulsiviteit en een gezondere, duurzamere voedselconsumptie. Hoe voedselvaardiger we zijn, des te beter kunnen we omgaan met de invloed die uitgaat van onze sociale en fysieke omgeving op ons eetgedrag, ook in moeilijke momenten zoals bij tegenslag en stress. Dit betreft even goed de voedselvaardigheid van aanbieders, inkopers, bereiders van voedsel en bepalers van de inrichting van de leefomgeving.

In essentie wordt ons tweesporenbeleid ingevuld door handelingsperspectief aan te reiken. We bieden tools, handvatten, activiteiten die bijdragen aan het verhogen van de voedselvaardigheid van mensen in Nederland in verschillende omstandigheden en we ondersteunen eetomgevingen waarin we ons dagelijks bevinden, zoals school, werk, sport en wijk met kaders en richtlijnen die gezonde en duurzame eetpatronen faciliteren.

Eetomgevingen waarin gezonde en duurzame keuzes gemakkelijk gemaakt worden, zijn een randvoorwaarde voor een voedselvaardiger Nederland. We bedoelen daarmee een omgeving waar gezond en duurzaam eten en drinken goed toegankelijk en beschikbaar is. Voedselkeuzes maak je veelal onbewust. Naast het vergroten van kennis en vaardigheden is het daarom belangrijk de omgeving zó in te richten dat, naast het mogelijk maken van de bewuste keuze, ook onbewuste stimulans plaatsvindt om de duurzame keuze te maken. In 2021 voegen we dan ook een nieuw onderdeel aan dit programma toe waarmee we eetomgevingen handvatten aanreiken om duurzamere keuzes vanzelfsprekend te maken zoals door het stimuleren van een meer plantaardig eetpatroon. Dit in aansluiting op het overheidsbeleid waarin, omdat een meer plantaardig eetpatroon voor de gemiddelde Nederlander duurzamer en gezonder kan zijn, doelen zijn gesteld om plantaardiger eetpatronen te stimuleren. Zo bevatten het Grondstoffenakkoord (2018), het Nationaal Preventieakkoord (2018) en het Klimaatakkoord (2019) doelstellingen hierop.

Met het tegengaan van voedselverspilling leveren we een belangrijke bijdrage aan het verduurzamen van eetpatronen en aan het bereiken van de sustainable development goal om wereldwijd voedselverspilling met de helft terug te dringen in 2030. De verspilling van (vast) voedsel bij Nederlandse huishoudens is tussen 2010 en 2019 afgenomen met 29 procent. We bouwen voort op wat we de afgelopen jaren bereikt hebben door het aanreiken van praktische vaardigheden, strategieën en tools voor slim kopen, koken en bewaren waarmee we aansluiten op de intentie van de meeste mensen om geen voedsel te willen verspillen.

Onze inspanningen om gezonde, veilige en duurzame eetpatronen te stimuleren, komen samen in het onderdeel Goed Eten met de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf speelt in onze aanpak en ambities om de voedselvaardigheid in Nederland te verhogen een grote rol. De Richtlijnen Schijf van Vijf zijn het fundament onder alles wat we doen, van consumentencommunicatie tot presentaties voor professionals en samenwerking met een variëteit aan stakeholders en partners. Gezond en duurzaam gaan in onze adviezen hand in hand onder de noemer 'goed eten'. Wie eet volgens de Schijf van Vijf is goed bezig voor zijn eigen gezondheid en die van het milieu, onder andere door overconsumptie te voorkomen en door een juiste balans tussen dierlijke en plantaardige eiwitten.

Ook heeft voedseleducatie een vanzelfsprekende plek in dit plan. We werken aan het langetermijndoel dat alle kinderen en jongeren voedseleducatie krijgen. Het is belangrijk om kinderen van jongs af aan te leren wat gezonde en duurzame voeding is en hen bewust te maken van het belang van een gezond en duurzaam eetpatroon volgens de Schijf van Vijf. Structurele en kwalitatief hoogwaardige voedseleducatie is een onmisbaar onderdeel van het voedselvaardig maken van alle kinderen in Nederland. Kinderen die voedselvaardig worden, meer weten over hun voedsel (herkomst, productiewijze, samenstelling of bereiding) hebben een grotere kans op eetgewoonten die bijdragen aan hun eigen gezondheid en die van het milieu.

Dit projectplan heeft een ambitiehorizon van 2025. Met de volgende deelprojecten brengen we focus aan, zetten we in 2021 stappen onderweg naar onze ambitie voor een voedselvaardiger Nederland en meer gezonde en duurzame eetomgevingen in 2025:

- Minder Voedsel Verspillen
- Goed Eten met de Schijf van Vijf
- Verduurzaming Eetomgevingen
- Jong Leren Eten

2. Goed eten met de Schijf van Vijf

Inleiding

Het Voedingscentrum helpt met het realiseren van de ambities van het kabinet ten aanzien van gezondheid (Preventieakkoord), klimaat (Klimaatakkoord), voedselveiligheid, waardering voor voedsel en kringlooplandbouw (Preventieakkoord, LNV-realisatieplan en Nationale Eiwitstrategie). De Schijf van Vijf is daarbij leidraad en het uitgangspunt voor voorlichting en handelingsperspectief voor consumenten. In de Schijf van Vijf komen gezondheid en duurzaamheid samen: verbeteringen in het voedingspatroon zorgen voor vermindering van de kans op ziekte, onder andere doordat dit bijdraagt aan de preventie van overgewicht, én resulteren in een verlaging van de milieudruk. 'Goed eten' is dus in meerdere opzichten zinvol én noodzakelijk. Nieuw in dit deelproject voor 2021 is het onderdeel preventieve aanpak overgewicht en overconsumptie. Met als werktitel "op maat eten".

Wat verstaan wij onder "op maat eten" in het kader van een 'preventieve aanpak overgewicht en overconsumptie? We bedoelen daarmee eten 'volgens de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf'. Je eet wat je lichaam nodig heeft, niet méér en niet minder.

Op maat eten volgens de Schijf van Vijf is gezond voor jezelf (de mens) én gezond voor het milieu. In de Schijf van Vijf staan producten die volgens de laatste wetenschappelijke consensus gezondheidswinst leveren. De aanbevolen hoeveelheden gaan daarbij over het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen, vezels en energie/kilocalorieën (kcal). Door te eten wat je lichaam nodig heeft, in energiebalans te zijn, voorkom je (onder- of) overgewicht en daarmee verklein je de kans op ziekte.

Op maat eten is in meerdere opzichten ook beter voor het milieu. De productie van voedingsmiddelen kost energie en grondstoffen en heeft hoe dan ook impact op het milieu. Ten eerste is voor veel gezonde producten minder nodig dan voor ongezonde producten, denk aan bijvoorbeeld fabrieksbewerking en verpakking (een appel versus een rol koekjes). Ten tweede gaat "op maat eten" ook over méér ruimte op het bord voor plantaardige producten. De gemiddelde consumptie van vlees ligt nl ruim boven de aanbeveling van de Schijf van Vijf. Plantaardige eiwitten hebben een veel lagere milieudruk dan dierlijke eiwitten. Vleesconsumptie hoger dan het advies zorgt tevens voor gezondheidsrisico's (met name bij rood en bewerkt vlees). Ten derde, wanneer mensen "op maat eten" (kopen en koken), hoeft er bovendien minder weggegooid te worden – hetgeen verspilling van grondstoffen en energie is. Tot slot is te veel eten ook een vorm van verspilling: er gaat 'energie' verloren die je lichaam niet nodig heeft en dus omzet in extra gewicht, wat bovendien de kans op ziekte vergroot.

BRW

- **BRW**
-
-
-
-
-



Toelichting aanpak preventieve aanpak overgewicht en overconsumptie. “Op Maat Eten”

Het Voedingscentrum wil inzetten op een preventieve aanpak van overgewicht door jongvolwassenen op maat te laten eten, oftewel volgens de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf: niet meer en niet minder dan het lichaam nodig heeft. Dit heeft zowel positieve effecten op gezondheid als op het milieu. De helft van de volwassen bevolking in Nederland heeft overgewicht. De voorspelling is dat dit percentage nog verder zal gaan stijgen naar 62% in 2040. Maatregelen om de verwachte trend voor overgewicht en obesitas in de gunstige richting om te buigen, staan beschreven in het Nationaal Preventieakkoord. De ambitie is om het percentage mensen met overgewicht te laten dalen naar de percentages uit 1995 (38%). Echter laten doorrekeningen van het RIVM zien dat er extra maatregelen nodig zijn om deze ambities te halen.

Met name bij jongvolwassenen zien we een geleidelijke stijging van lichaamsgewicht over de tijd. Redenen waarom juist bij deze doelgroep een geleidelijke gewichtsstijging over tijd te zien is, hangen waarschijnlijk samen met de vele veranderingen in deze levensfase (denk aan uit huis gaan, samenwonen/trouwen, kinderen krijgen, etc.) Dit langzaam opkruipend gewicht kan uiteindelijk resulteren in overgewicht of zelfs obesitas, vandaar dat dit een belangrijke doelgroep is binnen de preventie van overgewicht.

De primaire oorzaak van een stijgend gewicht (en daarmee ook overgewicht) is een verkeerde energiebalans, waarbij de energie-inname hoger is dan het energieverbruik. Dit heeft zowel gevolgen voor gezondheid, als voor het milieu. Zo verhogen overgewicht en/of obesitas (ernstig overgewicht) onder andere het risico op aandoeningen als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, verschillende vormen van kanker, maar ook psychische aandoeningen, ademhalingsproblemen, waaronder kortademigheid en apneu, en vruchtbaarheidsproblemen. Daarnaast wordt obesitas steeds vaker in wetenschappelijke literatuur beschreven als een vorm van metabole voedselverspilling. Met

3. Verduurzaming Eetomgevingen

BRW

Uitgangspunt van het programma *Eetomgevingen* en deelprogramma *Verduurzaming Eetomgevingen* is de Schijf van Vijf. Hierin komen gezondheid en duurzaamheid samen: met een eetpatroon volgens de Schijf van Vijf wordt gezonder en over het algemeen duurzamer gegeten ten opzichte van het huidige voedingspatroon². We ondersteunen partijen die verantwoordelijk zijn voor en invloed hebben op het aanbod en de inrichting van eetomgevingen bij de verbetering van het aanbod en presentatie op basis van voedingsinhoudelijke richtlijnen. We bieden hiermee handelingsperspectief en inspireren en stimuleren hen met goede voorbeelden.

Het Voedingscentrum helpt met het realiseren van de ambities van het kabinet ten aanzien van gezondheid, klimaat en voedselvaardigheid (Nationaal Preventieakkoord, Klimaatakkoord, LNV-realisatieplan en de Farm-to-Fork Strategy). Met de activiteiten die we binnen het programma *Eetomgevingen* zullen uitvoeren, dragen we bij aan de beleidsopgave om het voedselsysteem te verduurzamen, zoals via advies over het aanpassen van het aanbod. Ze komen in grote mate overeen met de 'succesfactoren' die zijn geïdentificeerd door de Brede Maatschappelijke Heroverweging (BMH) werkgroep *Naar een duurzamer voedselsysteem*³. Specifiek de punten uit het voorgestelde basispakket: 'Overheden kopen alleen duurzaam en gezond voedsel in' en 'Convenant over een duurzame voedselomgeving met ketenpartijen, onderwijsinstellingen en medeoverheden' sluiten bij onze strategie aan.

Het Planbureau voor de Leefomgeving (PBL) onderschrijft onze aanpak in zijn rapport *Voedselconsumptie veranderen*⁴. Het PBL benadrukt dat het aanbod in eetomgevingen moet veranderen door partijen te betrekken die daar invloed op hebben. Het ingrijpen op de zogenoemde 'voedselroutine' is volgens hen met name nodig op de voedselroutines waarin relatief veel dierlijke eiwitten worden geconsumeerd en die relatief frequent worden uitgevoerd.

BRW

² van de Kamp ME, van Dooren C, Hollander A, et al. Healthy diets with reduced environmental impact? - The greenhouse gas emissions of various diets adhering to the Dutch food based dietary guidelines. *Food Res Int.* 2018;104:14-24. doi:10.1016/j.foodres.2017.06.006

³ Brede maatschappelijke heroverweging - *Naar een duurzamer Voedselsysteem*, april 2020

⁴ *Voedselconsumptie veranderen - Bouwstenen voor beleid om verduurzaming van eetpatronen te stimuleren*, Planbureau van de Leefomgeving, juni 2020

⁵

BRW

Van: 5.1.2.e
Verzonden: donderdag 10 september 2020 17:16
Aan: 5.1.2.e
CC: 5.1.2.e
Onderwerp: FW: TER INFO FW: DPC ticket WH1612270 : Klimaatverandering BHM20232852

Hoi 5.1.2.e ,
 Er is bij rijksoverheid een reactie binnengekomen van Proveg (zie ook de mail hieronder):

Inhoud mening:

Beste Rijksoverheid, ik mis op de website van Iedereen Doet Wat een onderdeel over meer plantaardig en minder vlees eten. Hier zou de gratis Veggie Challenge (App) van ProVeg goed passen. Kijk hiervoor op www.veggiechallenge.nl of installeer de App in de App Store. Neem voor meer informatie contact op met stichting ProVeg op info@proveg.nl (contactpersoon 5.1.2.e)
<https://apps.apple.com/nl/app/proveg-veggie-challenge/id1513168678>

Op zich een leuke app die kan helpen in de aanbevolen balans brengen van plantaardige en dierlijke eiwitten. We kunnen alleen niet goed inschatten of deze voldoet aan de adviezen van het voedingscentrum. En misschien zijn er nog andere bezwaren. Zou het iets zijn om op te nemen op de "noten en peulvruchten" pagina van IDW (de site heeft best wat linkjes naar relevante apps en andere sites met handvatten, dus het zou qua stijl wel kunnen passen)? We horen graag wat jullie beeld is. Geen haast of deadline.

Groeten 5.1.2.e

Ministerie van Landbouw, Natuur & Voedselkwaliteit Bezuidenhoutseweg 73| 2594 AC |Den Haag
 Postbus 20401 |2500 EK|Den Haag
 M: 5.1.2.e
 E: 5.1.2.e@minlnv.nl
www.rijksoverheid.nl/lnv

-----Oorspronkelijk bericht-----

Van: 5.1.2.e@minezk.nl>
Verzonden: donderdag 10 september 2020 10:46
Aan: 5.1.2.e@minlnv.nl>
CC: 5.1.2.e@minezk.nl>
Onderwerp: FW: TER INFO FW: DPC ticket WH1612270 : Klimaatverandering BHM20232852

He 5.1.2.e

Alles goed? Fijne vakantie gehad? Heb je nog niet eens gesproken, zo druk...

Hieronder een mail die is binnengekomen ter informatie. Is deze site (www.veggiechallenge.nl) wellicht iets wat we kunnen opnemen op idw.nl?

Hoor graag.

Gr, 5.1.2.e

-----Oorspronkelijk bericht-----

Van: 5.1.2.e@minezk.nl>
Verzonden: donderdag 10 september 2020 10:14

Aan: [redacted] 5.1.2.e @minezk.nl>

CC: [redacted] 5.1.2.e @minezk.nl>; [redacted] 5.1.2.e @minezk.nl>

Onderwerp: TER INFO FW: DPC ticket WH1612270 : Klimaatverandering BHM20232852

Goedemorgen collega,

Deze mail is uitsluitend ter informatie. Het staat u vrij een (inhoudelijke) reactie te sturen naar de burger.

Ik heb de mail onder mijn naam geregistreerd en afgedaan in DOMUS.

Wil jij de mail ter informatie intern doorsturen?

Alvast bedankt en vriendelijke groet,

Centrale Unit Burgercorrespondentie
Directie Communicatie
Ministerie van Economische Zaken en Klimaat

-----Oorspronkelijk bericht-----

Van: noreply@informatierijksoverheid.nl <noreply@informatierijksoverheid.nl>

Verzonden: donderdag 10 september 2020 09:40

Aan: burgercorrespondentie <burgercorrespondentie@minezk.nl>

Onderwerp: DPC ticket WH1612270 : Klimaatverandering

Geachte collega,

Er is bij Informatie Rijksoverheid een mening binnengekomen die wij u ter kennisneming doorsturen.

Wij hebben de indiener bedankt voor het bericht.

Het staat u vrij een (inhoudelijk) reactie te sturen naar de indiener.

Bij voorbaat dank,

5.1.2.e

[redacted]
Datum/tijd gesprek: 10-09-2020 09:30:55

Referentie: WH1612270

Naam: 5.1.2.e

E-mail adres: [redacted] 5.1.2.e @proveg.nl

Telefoonnummer: [redacted] 5.1.2.e

Kanaal: WhatsApp

Onderwerp: Klimaatverandering

Inhoud mening:

Beste Rijksoverheid, ik mis op de website van Iedereen Doet Wat een onderdeel over meer plantaardig en minder vlees eten. Hier zou de gratis Veggie Challenge (App) van ProVeg goed passen. Kijk hiervoor op www.veggiechallenge.nl of installeer de App in de App Store. Neem voor meer informatie contact op met stichting ProVeg op info@proveg.nl (contactpersoon [redacted] 5.1.2.e)

<https://apps.apple.com/nl/app/proveg-veggie-challenge/id1513168678>

Van: 5.1.2.e
Verzonden: vrijdag 18 september 2020 15:43
Aan: 5.1.2.e
CC: 5.1.2.e
Onderwerp: Re: TER INFO FW: DPC ticket WH1612270 : Klimaatverandering BHM20232852

Hallo 5.1.2.e ,

Dank voor deze uitvoerige bestudering en onderbouwing. We gaan dit conform jullie advies niet toevoegen aan de site.

Vast een goed weekend gewenst!

Groeten, 5.1.2.e

Verstuurd vanaf mijn iPhone

Op 18 sep. 2020 om 15:06 heeft 5.1.2.e @voedingscentrum.nl> het volgende geschreven:

Hallo 5.1.2.e ,

Een van mijn kennis collega's heeft de Veggie Challenge bekeken en geeft mij het volgende hierover terug:

 De Veggie Challenge biedt inspiratie voor een meer plantaardig voedingspatroon en geeft handelingsperspectief hoe dit in te vullen middels een 30 dagen challenge. Positief is dat plantaardige eiwitbronnen op een aantrekkelijke manier onder de aandacht worden gebracht. Een challenge kan een laagdrempelige manier zijn om kennis te maken met een ander menu. Je kunt de recepten eenvoudig in je menu planner zetten en een boodschappenlijstje maken. Voor wat ik zo kan zien, lijken de menu's allemaal wel veganistisch, niet vegetarisch. Ze zijn ook niet per se Schijf van Vijf, er wordt bijvoorbeeld bijna overal zout aan toegevoegd en bij de plantaardige zuivelvervangers wordt niet gelet op toegevoegd calcium en B12.

Waar ik vooral over twijfel is het aanmoedigen van een veganistisch eetpatroon, omdat dit niet echt in lijn met de Schijf van Vijf ligt (de vleesvrije dagen en 30 dagen vegetarisch passen prima). Ook worden er in de artikelen weinig kanttekeningen en voedingsaandachtspunten geplaatst bij een volledig plantaardig voedingspatroon. Ik lees bijvoorbeeld dat 'je je als veganist geen zorgen hoeft te maken over dat je te weinig eiwit binnenkrijgt. Als je gevarieerd eet is het bijna onmogelijk om een tekort te hebben aan eiwitten'. Hier wordt dan niet bij vermeld dat je als veganist 30% meer eiwit nodig hebt en dat er specifieke groepen zijn voor wie de eiwitvoorziening misschien wel meer aandacht behoeft (kleine kinderen, ouderen). Voor deze groepen zou het advies om naar een diëtist te gaan ook op zijn plaats zijn.

Je kunt wel gezond veganistisch eten, maar het is wel meer een puzzel dan vegetarisch. In mijn beleving worden mensen nu te weinig attent gemaakt op de voedingsstoffen waar je extra op moet letten en hoe je tekorten kunt voorkomen.

Het wil natuurlijk niet zeggen dat iedereen die een vegan challenge doet, daarna ook volledig veganistisch gaat eten.

Daarnaast staan er wat voedingskundige onjuistheden in. Ik zou cacao poeder en bepaalde groenten toch niet aanbevelen als eiwitrijke producten. Naast dat we wel om andere redenen genoeg groente moeten eten, maar dat is geen vervanging van vlees 😊

Er wordt nu vooral geschreven dat dierlijke producten meerdere gezondheidsrisico's met zich meebrengen, maar er wordt niet genoemd dat bepaalde dierlijke producten ook gezondheidswinst hebben (zuivel en vis).

Ons uitgangspunt is dat er een goede balans is tussen dierlijke en plantaardige eiwitten. Wanneer dit meer vanuit dat perspectief zou zijn opgesteld, zou het beter aansluiten bij de Schijf van Vijf.

Ik sluit mij bij bovenstaande aan en mijn conclusie is dat deze app niet in lijn is met het overheidsbeleid vanuit zowel LNV als VWS om mensen in Nederland te stimuleren om te eten volgens de Schijf van Vijf.

Hopelijk kun jij hiermee uit de voeten.

Met vriendelijke groet,

5.1.2.e

-----Oorspronkelijk bericht-----

Van: 5.1.2.e @minlnv.nl>

Verzonden: donderdag 10 september 2020 17:16

Aan: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>

CC: 5.1.2.e @minlnv.nl>

Onderwerp: FW: TER INFO FW: DPC ticket WH1612270 : Klimaatverandering BHM20232852

Reeds eerder beoordeeld in dit verzoek

Van: [redacted] 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: dinsdag 29 september 2020 17:09
Aan: [redacted] 5.1.2.e
CC: [redacted] 5.1.2.e
Onderwerp: Programma Voedselkwaliteit - Nederland Voedselvaardig 2021 (jaarplan en brief subsidieaanvraag)
Bijlagen: Voedselkwaliteit - Nederland Voedselvaardig 2021 projectplan ingediend 29 september 2020.pdf; Brief subsidieaanvraag 2021 Voedselkwaliteit LNV .pdf

Geachte [redacted] 5.1.2.e , beste [redacted] 5.1.2.e

Hierbij ontvangen jullie onze subsidieaanvraag voor bijbehorend jaarplan Voedselkwaliteit – Nederland Voedselvaardig 2021. Normaliter zouden wij ook per post deze aanvraag bij jullie indienen. Vanwege de Coronamaatregelen gebeurt dit nu alleen digitaal. Aan jou het verzoek om deze stukken in jullie documentmanagementsysteem DOMUS te zetten zodat zij ook officieel bij jullie ingeboekt zijn zoals anders met de post zou gebeuren.

Wij kijken uit naar jullie reactie.

Met vriendelijke groet en dank,

[redacted] 5.1.2.e

eerlijk over eten
Voedingscentrum



[redacted] 5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

29a

Programma Voedselkwaliteit -
Nederland Voedselvaardig 2021

Jaarplan

Inhoudsopgave

	Pagina
Inleiding	3
Deelprojecten	
1. 	
	
2. Goed Eten met de Schijf van Vijf	11
	
3. Verduurzaming Eetomgevingen	16
	
4. 	
	
	
	
	

Inleiding

Het Voedingscentrum bevordert gezond, veilig en duurzaam eetgedrag bij consumenten en ondersteunt eetomgevingen in het faciliteren van gezonde en duurzame keuzes. Met dit plan willen we onze bijdrage aan de beleidsprioriteiten van LNV voort zetten en gehoor geven aan de aanbevelingen van de recente Beleidsevaluatie Voedingscentrum om te werken aan het verhogen van de voedselvaardigheid in Nederland, verder inhoud te geven aan wat we verstaan onder duurzaam voedsel en langetermijndoelen te formuleren. Belangrijke componenten in dit plan zijn de inzet op voedseducatie, het voorkomen van voedselverspilling, het stimuleren van eetpatronen volgens de Schijf van Vijf en verduurzaming van eetomgevingen.

We volgen een tweesporenbeleid:

Individueel motiveren om goed te eten en te laten beschikken over de kennis en vaardigheden om gezonde, veilige en duurzame keuzes te kunnen maken.

De omgeving, zowel thuis als buitenshuis, zo te doen inrichten dat de gezonde, veilige en duurzame keuze vanzelfsprekend en bereikbaar is.

Ons eetgedrag wordt bepaald door de mate van voedselvaardigheid waarover we beschikken in relatie tot de invloed die uitgaat van onze sociale en fysieke omgeving. Onder voedselvaardigheid (ook wel food literacy) verstaan we het hebben van kennis en vaardigheden om eten te kunnen plannen, regelen, selecteren, bereiden ten behoeve van een gezonde en duurzame voedingsinname. Een hogere mate van ervaren voedselvaardigheid wordt geassocieerd met meer zelfcontrole, lagere impulsiviteit en een gezondere, duurzamere voedselconsumptie. Hoe voedselvaardiger we zijn, des te beter kunnen we omgaan met de invloed die uitgaat van onze sociale en fysieke omgeving op ons eetgedrag, ook in moeilijke momenten zoals bij tegenslag en stress. Dit betreft even goed de voedselvaardigheid van aanbieders, inkopers, bereiders van voedsel en bepalers van de inrichting van de leefomgeving.

In essentie wordt ons tweesporenbeleid ingevuld door handelingsperspectief aan te reiken. We bieden tools, handvatten, activiteiten die bijdragen aan het verhogen van de voedselvaardigheid van mensen in Nederland in verschillende omstandigheden en we ondersteunen de mensen en organisaties die eetomgevingen beheren waarin we ons dagelijks bevinden, zoals school, werk, sport en wijk met kaders en richtlijnen die gezonde en duurzame eetpatronen faciliteren.

Eetomgevingen waarin gezonde en duurzame keuzes gemakkelijk gemaakt worden, zijn een randvoorwaarde voor een voedselvaardiger Nederland. We bedoelen daarmee een omgeving waar gezond en duurzaam eten en drinken goed toegankelijk en beschikbaar is. Voedselkeuzes maak je veelal onbewust. Naast het vergroten van kennis en vaardigheden is het daarom belangrijk de omgeving zó in te richten dat, naast het mogelijk maken van de bewuste keuze, ook onbewuste stimulans plaatsvindt om de duurzame keuze te maken. In 2021 voegen we dan ook een nieuw onderdeel aan dit programma toe waarmee we eetomgevingen handvatten aanreiken om duurzamere keuzes vanzelfsprekend te maken zoals door het stimuleren van een meer plantaardig eetpatroon. Dit in aansluiting op het overheidsbeleid waarin, omdat een meer plantaardig eetpatroon voor de gemiddelde Nederlander duurzamer en gezonder kan zijn, doelen zijn gesteld om plantaardiger eetpatronen te stimuleren. Zo bevatten het Grondstoffenakkoord (2018), het Nationaal Preventieakkoord (2018) en het Klimaatakkoord (2019) doelstellingen hierop.

Met het tegengaan van voedselverspilling leveren we een belangrijke bijdrage aan het verduurzamen van eetpatronen en aan het bereiken van de sustainable development goal om wereldwijd voedselverspilling met de helft terug te dringen in 2030. De verspilling van (vast) voedsel bij Nederlandse huishoudens is tussen 2010 en 2019 afgenomen met 29 procent. We bouwen voort op wat we de afgelopen jaren bereikt hebben door het aanreiken van praktische vaardigheden, strategieën en tools voor slim kopen, koken en bewaren waarmee we aansluiten op de intentie van de meeste mensen om geen voedsel te willen verspillen.

Onze inspanningen om gezonde, veilige en duurzame eetpatronen te stimuleren, komen samen in het onderdeel Goed Eten met de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf speelt in onze aanpak en ambities om de voedselveiligheid in Nederland te verhogen een grote rol. De Richtlijnen Schijf van Vijf zijn het fundament onder alles wat we doen, van consumentencommunicatie tot presentaties voor professionals en samenwerking met een variëteit aan stakeholders en partners. Gezond en duurzaam gaan in onze adviezen hand in hand onder de noemer 'goed eten'. Wie eet volgens de Schijf van Vijf is goed bezig voor zijn eigen gezondheid en die van het milieu, onder andere door overconsumptie te voorkomen en door een juiste balans tussen dierlijke en plantaardige eiwitten.

Ook heeft voedsleeducatie een vanzelfsprekende plek in dit plan. We werken aan het langetermijndoel dat alle kinderen en jongeren voedsleeducatie krijgen. Het is belangrijk om kinderen van jongs af aan te leren wat gezonde en duurzame voeding is en hen bewust te maken van het belang van een gezond en duurzaam eetpatroon volgens de Schijf van Vijf. Structurele en kwalitatief hoogwaardige voedsleeducatie is een onmisbaar onderdeel van het voedselveilig maken van alle kinderen in Nederland. Kinderen die voedselveilig worden, meer weten over hun voedsel (herkomst, productiewijze, samenstelling of bereiding) hebben een grotere kans op eetgewoonten die bijdragen aan hun eigen gezondheid en die van het milieu.

Dit projectplan heeft een ambitiehorizon tot 2025. Met de volgende deelprojecten brengen we focus aan, zetten we in 2021 stappen onderweg naar onze ambitie voor een voedselveiliger Nederland en meer gezonde en duurzame eetomgevingen in 2025:

- Minder Voedsel Verspillen
- Goed Eten met de Schijf van Vijf
- Verduurzaming Eetomgevingen
- Jong Leren Eten

2. Goed eten met de Schijf van Vijf

Inleiding

Het Voedingscentrum helpt met het realiseren van de ambities van het kabinet ten aanzien van gezondheid (Preventieakkoord), klimaat (Klimaatakkoord), voedselvaardigheid, waardering voor voedsel en kringlooplandbouw (Preventieakkoord, LNV-realisatieplan en Nationale Eiwitstrategie). De Schijf van Vijf is daarbij leidraad en het uitgangspunt voor voorlichting en handelingsperspectief voor consumenten. In de Schijf van Vijf komen gezondheid en duurzaamheid samen: verbeteringen in het voedingspatroon zorgen voor vermindering van de kans op ziekte, onder andere doordat dit bijdraagt aan de preventie van overgewicht, én resulteren in een verlaging van de milieudruk. 'Goed eten' is dus in meerdere opzichten zinvol én noodzakelijk. Nieuw in dit deelproject voor 2021 is het onderdeel preventieve aanpak overgewicht en overconsumptie. Met als werktitel "op maat eten".

Wat verstaan wij onder "op maat eten" in het kader van een 'preventieve aanpak overgewicht en overconsumptie? We bedoelen daarmee eten 'volgens de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf'. Je eet wat je lichaam nodig heeft, niet méér en niet minder.

Op maat eten volgens de Schijf van Vijf is gezond voor jezelf (de mens) én gezond voor het milieu. In de Schijf van Vijf staan producten die volgens de laatste wetenschappelijke consensus gezondheidswinst leveren. De aanbevolen hoeveelheden gaan daarbij over het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen, vezels en energie/kilocalorieën (kcal). Door te eten wat je lichaam nodig heeft, in energiebalans te zijn, voorkom je (onder- of) overgewicht en daarmee verklein je de kans op ziekte.

Op maat eten is in meerdere opzichten ook beter voor het milieu. De productie van voedingsmiddelen kost energie en grondstoffen en heeft hoe dan ook impact op het milieu. Ten eerste is voor veel gezonde producten minder nodig dan voor ongezonde producten, denk aan bijvoorbeeld fabrieksbewerking en verpakking (een appel versus een rol koekjes). Ten tweede gaat "op maat eten" ook over méér ruimte op het bord voor plantaardige producten. De gemiddelde consumptie van vlees ligt nl ruim boven de aanbeveling van de Schijf van Vijf. Plantaardige eiwitten hebben een veel lagere milieudruk dan dierlijke eiwitten. Vleesconsumptie hoger dan het advies zorgt tevens voor gezondheidsrisico's (met name bij rood en bewerkt vlees). Ten derde, wanneer mensen "op maat eten" (kopen en koken), hoeft er bovendien minder weggegooid te worden – hetgeen verspilling van grondstoffen en energie is. Tot slot is te veel eten ook een vorm van verspilling: er gaat 'energie' verloren die je lichaam niet nodig heeft en dus omzet in extra gewicht, wat bovendien de kans op ziekte vergroot.

BRW

Toelichting aanpak preventieve aanpak overgewicht en overconsumptie. "Op Maat Eten"

Het Voedingscentrum wil inzetten op een preventieve aanpak van overgewicht door jongvolwassenen op maat te laten eten, oftewel volgens de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf: niet meer en niet minder dan het lichaam nodig heeft. Dit heeft zowel positieve effecten op gezondheid als op het milieu. De helft van de volwassen bevolking in Nederland heeft overgewicht. De voorspelling is dat dit percentage nog verder zal gaan stijgen naar 62% in 2040. Maatregelen om de verwachte trend voor overgewicht en obesitas in de gunstige richting om te buigen, staan beschreven in het Nationaal Preventieakkoord. De ambitie is om het percentage mensen met overgewicht te laten dalen naar de percentages uit 1995 (38%). Echter laten doorrekeningen van het RIVM zien dat er extra maatregelen nodig zijn om deze ambities te halen.

Met name bij jongvolwassenen zien we een geleidelijke stijging van lichaamsgewicht over de tijd. Redenen waarom juist bij deze doelgroep een geleidelijke gewichtsstijging over tijd te zien is, hangen waarschijnlijk samen met de vele veranderingen in deze levensfase (denk aan uit huis gaan, samenwonen/trouwen, kinderen krijgen, etc.) Dit langzaam opkruipend gewicht kan uiteindelijk resulteren in overgewicht of zelfs obesitas, vandaar dat dit een belangrijke doelgroep is binnen de preventie van overgewicht.

De primaire oorzaak van een stijgend gewicht (en daarmee ook overgewicht) is een verkeerde energiebalans, waarbij de energie-inname hoger is dan het energieverbruik. Dit heeft zowel gevolgen voor gezondheid, als voor het milieu. Zo verhogen overgewicht en/of obesitas (ernstig overgewicht) onder andere het risico op aandoeningen als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, verschillende vormen van kanker, maar ook psychische aandoeningen, ademhalingsproblemen, waaronder kortademigheid en apneu, en vruchtbaarheidsproblemen. Daarnaast wordt obesitas steeds vaker in wetenschappelijke literatuur beschreven als een vorm van metabole voedselverspilling. Met name ook omdat energiedichte producten (die meestal buiten de Schijf staan) de grootste bijdrage leveren aan broeikasgasemissies. In termen van broeikasgassen gaat het vooral om zuivel- en vleesproducten en alcoholische dranken. Een recente reviewstudie van Magkos et al (2020) bevestigt dat: mensen met obesitas zorgen voor 20% meer broeikasgasemissies dan mensen met gezond gewicht. Dit komt door een hoger metabolisme, hogere voedselinname en hogere transportimpact door rijden en vliegen. Per persoon gaat het om naar schatting 1150 kg CO₂ per jaar, waarvan bijna 600 kg door hogere voedselinname. Eten volgens de Schijf van Vijf levert gezondheidswinst op en kan ook duurzaamheidswinst opleveren. Bij mannen (19-50 jaar) levert dit een daling op van de milieudruk (-13%). Voor vrouwen blijft de milieudruk ongeveer gelijk. Wie binnen de Schijf van Vijf duurzamere keuzes maakt, kan nog meer milieuwinst behalen, bv geen vlees eten zorgt voor -35%.

Momenteel komt twee derde van de energie-inname uit producten van buiten de Schijf. Een derde daarvan bestaat uit producten uit de Schijf-vakken, die niet aan de criteria voldoen; hierin is een verschuiving naar Schijf-producten gewenst. De milieu-impact van consumptie buiten de Schijf kan verlaagd worden door minder weekkeuzes te consumeren (portiegrootte-effect; dus wel dagkeuzes), door voor vast voedsel productgroepen met hoge impact in te ruilen voor productgroepen met lage impact (halvering impact bij dezelfde hoeveelheid kcal) en het weglaten van (bewerkt) vlees buiten de Schijf, het weglaten van alcoholische en niet-alcoholische dranken buiten de Schijf en weglaten van zoete snacks (groepen met de hoogste impact per kcal).

3. Verduurzaming Eetomgevingen

Inleiding

In de huidige samenleving is eten en drinken op veel plekken verkrijgbaar en vaak is het aanbod voornamelijk ongezond en weinig duurzaam. De eetomgeving kan daardoor mensen ongewenst en onbewust verleiden tot ongezond en minder duurzaam eetgedrag. Op een vergelijkbare manier kan de eetomgeving ook een positieve invloed hebben op het eetgedrag van mensen als de fysieke inrichting mensen verleidt om gezonde en duurzame keuzes te maken. Het Voedingscentrum ziet het als zijn taak om partijen inzicht te geven in de definitie van een gezonde en duurzame eetomgeving, bewust te maken van het effect daarvan en de norm hiervoor te stellen; aan welke criteria moet deze eetomgeving voldoen?

Het programma *Eetomgevingen* dat we voor het ministerie van VWS uitvoeren gaat over het gezonder en duurzamer maken van eetomgevingen. Het is gericht op het verhogen van het Schijf van Vijf-aanbod en de aantrekkelijke presentatie daarvan in eetomgevingen. In dit deelprogramma *Verduurzaming Eetomgevingen* sluiten we hierop aan met een aantal specifieke duurzaamheidsactiviteiten. Met deze integratie zorgen we voor extra slagkracht op het onderwerp duurzaamheid in het aanbod van eetomgevingen.

Uitgangspunt van het programma *Eetomgevingen* en deelprogramma *Verduurzaming Eetomgevingen* is de Schijf van Vijf. Hierin komen gezondheid en duurzaamheid samen: met een eetpatroon volgens de Schijf van Vijf wordt gezonder en over het algemeen duurzamer gegeten ten opzichte van het huidige voedingspatroon². We ondersteunen partijen die verantwoordelijk zijn voor en invloed hebben op het aanbod en de inrichting van eetomgevingen bij de verbetering van het aanbod en presentatie op basis van voedingsinhoudelijke richtlijnen. We bieden hiermee handelingsperspectief en inspireren en stimuleren hen met goede voorbeelden.

BRW

² van de Kamp ME, van Dooren C, Hollander A, et al. Healthy diets with reduced environmental impact? - The greenhouse gas emissions of various diets adhering to the Dutch food based dietary guidelines. *Food Res Int.* 2018;104:14-24. doi:10.1016/j.foodres.2017.06.006

BRW

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: vrijdag 26 maart 2021 14:59
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Duurzaam eten in 7 stappen + ontwikkelingen op healthy & sustainable diets in Europa
Bijlagen: Duurzaam eten in 7 stappen PPT breedbeeld.pptx

Goedemiddag 5.1.2.e en 5.1.2.e,

Graag deel ik de plaatjes die wij gemaakt hebben om duurzaam eten in 7 stappen beter uit te kunnen leggen en hier in uitingen aandacht voor te vragen.



Klik [hier](#) voor een toelichting per stap

Voed

De afbeeldingen moeten nog verwerkt worden bv op de pagina met toelichting per stap:
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/duurzaam-eten-in-7-stappen.aspx>

Voor gebruik door jullie hierbij ook de losse afbeeldingen in een powerpoint formaat.

Verder zien wij deze dagen mooie ontwikkelingen op healthy & sustainable diets.

WHO/EUROPE heeft deze factsheet uitgebracht:

[WHO/Europe | Media centre - Healthy and Sustainable Diets - Key workstreams in the WHO European Region - Factsheet \(2021\)](#)

Hier heeft **BRW** meegewerkt aan de expertsessies.

En de Engelse folder van de Deense richtlijnen **good for health and climate** zijn uitgekomen. Zie:

[Official Dietary Guidelines \(altomkost.dk\)](#)

Wellicht bekend en anders nuttig om te kenne.

Groet & goed weekeinde!

5.1.2.e



5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Duurzamer eten in 7 stappen



Eet minder vlees: **kies
vaker peulvruchten,
noten of ei**

1.



Verspil zo min mogelijk,
koop en kook op maat

2.



Eet op maat,
en niet te veel
snacks en snoep

3.



Drink vooral
kraanwater,
thee en koffie

4.



Eet voldoende zuivel en
kaas, maar **niet meer
dan nodig**

5.



**Kies seizoens-
producten** en kijk
naar de herkomst

6.



Kies voor
topkeurmerken

7.



Klik [hier](#) voor een toelichting per stap

30a

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Verslag periodiek overleg VCN, VWS en LNV
Maandag 22 maart 2021

Aanwezig: [REDACTED] 5.1.2.e

[REDACTED] (verslag).

1. [REDACTED] BRW

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

-
- BRW
- | Country | Year/Category | Number of Publications |
|-------------|---------------|------------------------|
| BRW | 1990 | 10 |
| | 1995 | 100 |
| | 2000 | 100 |
| | 2005 | 100 |
| USA | 1990 | 10 |
| | 1995 | 30 |
| | 2000 | 90 |
| | 2005 | 85 |
| Canada | 1990 | 10 |
| | 1995 | 60 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| Germany | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| France | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| Italy | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| Japan | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| Korea | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| Spain | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| Sweden | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| Switzerland | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| Taiwan | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |
| UK | 1990 | 10 |
| | 1995 | 90 |
| | 2000 | 95 |
| | 2005 | 95 |

10. WVTTK

- **BRW**
[Redacted]
[Redacted]
- Merkbaar in de week zonder vlees is dat vooral vleesvervangers in de lift zitten. Hoe wordt hier naar gekeken? Online is discussie zichtbaar. VCN probeert de schijf van vijf onder de aandacht te brengen en te werken aan het verhogen van voedselvaardigheid.
- **BRW**
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
- [Redacted]
[Redacted]
- [Redacted]
[Redacted]
- [Redacted]
[Redacted]

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: woensdag 31 maart 2021 13:57
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: FW: Vraag mbt tot International Year of Fruit and Vegetables van NAGF

Hallo 5.1.2.e

Hierbij 2 suggesties.

Meer groenten en fruit (eten) past in de Schijf van Vijf → beter voor jezelf en het milieu.

Of

Meer groenten en fruit eten → Eet ook eens groente en fruit bij de lunch of tussendoor → beter voor jezelf en het milieu.

Ik bel je er even over om goed te begrijpen wat de volgende stap is op basis van deze teksten.

Groet

5.1.2.e

Achtergrond:

Het Klimaatakkoord (2019) gaat ook in op een aantal doelen als het gaat om klimaatvriendelijker eten: voor het consumentengedrag is de innovatieopgave hoe een halvering van de footprint door aankoopkeuzes is te bereiken, zowel voor food als voor non-food. Minder voedselverspilling, **meer consumptie van groenten en fruit**, en een groter aandeel consumptie van eiwitten op plantaardige basis, wordt gezien als belangrijke bijdrage aan het klimaatbeleid. "Partijen streven ernaar om in 2050 een gezonde balans te hebben in de verhouding van dierlijke en plantaardige eiwitten in ons dieet, conform de adviezen van het Voedingscentrum. Daarnaast is gemiddeld een reductie van 10-15% van de totale eiwitinname wenselijk." En "In het bijzonder dragen [supermarkten] bij aan de eiwittransitie en het verleiden van de consument om meer plantaardige eiwitten ten opzichte van dierlijke producten en producten uit de Schijf van Vijf conform het preventie-akkoord te consumeren."

<https://mobiel.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Encyclopedie/Brondocument%20-%20Naar%20een%20meer%20plantaardig%20voedingspatroon%20-%20Voedingscentrum.pdf>

De huidige fruit- en groenteconsumptie ligt onder de aanbevolen hoeveelheid, Daar komt bij dat we voor het eten van de aanbevolen hoeveelheid groente (250 gram) en fruit (200 gram) per persoon per dag nu vrijwel uitsluitend de avondmaaltijd gebruiken. Zo'n 85% van de groente eten we 's avonds en

9% tijdens de lunch. Er is voor velen dan ook winst te behalen door bij meer eetmomenten dan de avondmaaltijd vaker voor het eten van groenten (en fruit) te kiezen.

Meer groenten en fruit eten → stap om te eten in lijn met de Schijf van Vijf (omdat we in Nederland gemiddeld de norm van de Schijf niet halen) → stap naar voedingspatroon dat goed is voor jezelf en ons milieu?

Van: 5.1.2.e @minlnv.nl>

Verzonden: woensdag 31 maart 2021 12:22

Aan: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>

Onderwerp: Vraag mbt tot International Year of Fruit and Vegetables van NAGF

Hallo 5.1.2.e

En alweer een korte termijn vraag vanuit ons. Excuses! Hopelijk lukt het je om even mee te denken.

Dit jaar het is het internationale jaar van fruit en groenten van de VN, de campagne in Nederland wordt door het NAGF samen met Foodcabinet georganiseerd, LNV is aangehaakt als partner. Er zijn drie doelstellingen van dit jaar: bevorderen gezondheid en duurzaamheid en verminderen voedselverspilling. Vanuit NAGF ligt de nadruk gezien de COVID-19 pandemie vooral op gezondheid, maar duurzaamheid en voedselverspilling worden zeker ook meegenomen.

Volgende week, 7 april, is de aftrap van de campagne met een video (Geef Kleur Door), hierin wordt opgeroepen om meer groenten en fruit te eten voor je eigen gezondheid en het klimaat, vooral de voedselomgeving wordt meegenomen in deze campagne.

Vanuit NAGF en Foodcabinet ligt nu de vraag bij directie communicatie of wij er ook aandacht aan kunnen besteden op oa onze social media kanalen. Als we dat gaan doen, moet de boodschap vanuit ons natuurlijk wel in lijn zijn met de boodschap vanuit het Voedingscentrum op het gebied van duurzaamheid. Is dit de lijn die we aan kunnen houden: meer groenten en fruit eten → stap om te eten in lijn met de Schijf van Vijf (omdat we in Nederland gemiddeld de norm van de Schijf niet halen) → stap naar voedingspatroon dat goed is voor jezelf en ons milieu? Het gaat dus puur om het eten van meer groenten en fruit, en er wordt geen nadruk gelegd op seizoensgroenten of manier van teelt.

Dit is kort de situatie, mocht je nog vragen hebben, dan ben ik natuurlijk per mail en telefonisch bereikbaar,

Hartelijke groet,

5.1.2.e

Dit bericht kan informatie bevatten die niet voor u is bestemd. Indien u niet de geadresseerde bent of dit bericht abusievelijk aan u is gezonden, wordt u verzocht dat aan de afzender te melden en het bericht te verwijderen.

De Staat aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die verband houdt met risico's verbonden aan het elektronisch verzenden van berichten.

This message may contain information that is not intended for you. If you are not the addressee or if this message was sent to you by mistake, you are requested to inform the sender and delete the message.

The State accepts no liability for damage of any kind resulting from the risks inherent in the electronic transmission of messages.

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: vrijdag 2 april 2021 14:55
Aan: 5.1.2.e
CC: 5.1.2.e
Onderwerp: RE: Nieuwe pagina (in CONCEPT) voor professionals over de Schijf van Vijf

5.1.2.e

Dank! Een heldere terugkoppeling en ik ga hier met de collega's mee aan de slag.

Ik kom hier bij jou en 5.1.2.e op terug.

Groet & fijne dagen,

5.1.2.e

Van: 5.1.2.e @minlnv.nl>
Verzonden: vrijdag 2 april 2021 14:50
Aan: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
CC: 5.1.2.e @minvws.nl>
Onderwerp: RE: Nieuwe pagina (in CONCEPT) voor professionals over de Schijf van Vijf

Hoi 5.1.2.e

Dank voor het delen van de pagina om vast mee te lezen.

Ik heb de tekst gekopieerd in een word document en er hier en daar een opmerking/suggestie bij geplaatst, zie de bijlage.

In het algemeen denk ik dat het een overzichtelijk en niet te ingewikkeld verhaal is over wat de schijf van 5 inhoudt en hoe het tot stand komt. Het leest prettig.

Als ik kijk naar hoe bruikbaar het is voor LNV collega's heb ik een lichte twijfel. Op zich staat de hoofdboodschap helder en goed: met de schijf van vijf help je Nederlanders een gezonde, duurzame en veilige voedselkeuze te maken. Dat komt op verschillende plekken in de tekst ook terug, en dat zeggen we natuurlijk ook vaak. Maar dé vraag die ik het meeste tegenkom is hoe duurzaamheid dan precies verweven wordt in de schijf van vijf en dat staat nog wat minder concreet in dit stuk. Ik merk dat op sommige plekken het toch ook sterker leest op gezondheid.

Wat denk ik zou helpen voor de bruikbaarheid, is of je nog iets meer kunt zeggen over welke wetenschappelijke basis er nu gebruikt voor de duurzaamheidsrandvoorwaarden. Dat komt niet helemaal duidelijk/concreet naar voren in het stukje dat de gezondheidsraad daar iets van meeneemt. En vervolgens zou ik het nuttig vinden als er nog iets meer staat over de samenhang tussen gezond en duurzaam: vaak gaan ze hand in hand → hoe komt dat dan samen? En soms zit er een spanning, hoe wordt dan de afweging gemaakt: is gezondheid het basis uitgangspunt of juist duurzaam als randvoorwaarde en hoe wordt dat bepaald? Dit hoeft er niet in maar als voorbeeld denk ik aan het advies 50/50 plantaardig en dierlijk eiwit in de schijf van vijf versus het advies van RLI om vanuit duurzaamheidsoogpunt naar 60/40 te gaan. Hier hadden we het laatst ook al eens over.

Kun je hier iets mee?

Een fijn Paasweekend vast!

Groet, 5.1.2.e

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>

Verzonden: vrijdag 26 maart 2021 18:37

Aan: 5.1.2.e @minvws.nl) 5.1.2.e @minvws.nl>; 5.1.2.e @minlnv.nl>

Onderwerp: Nieuwe pagina (in CONCEPT) voor professionals over de Schijf van Vijf

Goedemorgen 5.1.2.e en 5.1.2.e,

In mijn contacten met jullie maar ook bij het accountoverleg is gesproken dat wij met een aantal collega's hebben gewerkt aan een achtergrond verhaal Schijf van Vijf voor onze belangrijkste stakeholders.

Denk aan ambtenaren binnen en buiten jullie directies, partijen waar wij, vaak mede in overleg met jullie, mee samenwerken en andere partijen die gebruikmaken of zich uitlaten over de Schijf van Vijf.

Hierbij de link naar een concept van die pagina:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/over-ons/hoe-werkt-het-voedingscentrum-precies/dit-heb-je-aan-de-schijf-van-vijf.aspx> Deze pagina staat nog verborgen en "op onvindbaar" voor Google daarom ook aan jullie het verzoek om deze pagina nu nog niet te delen.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

Hoe kom je tot een optimaal voorlichtingsmodel?

Dus dit is de Schijf van Vijf

Is de Schijf van Vijf wel betrouwbaar en helemaal 'van nu'?

Hoe maak je eten volgens de Schijf van Vijf haalbaar?

Wie gebruikt de Schijf van Vijf?

Hoe onafhankelijk is het Voedingscentrum?

Samen naar een gezonder en duurzamer Nederland

Graag hoor ik van jullie wat jullie hier van vinden. Of jullie denken dat dit een nuttige pagina is voor jullie eigen collega's binnen de directie maar ook bijvoorbeeld jullie directies communicatie en andere collega's van jullie die meer indirect met het Voedingscentrum te maken hebben.

Dit is een pagina waar het hele verhaal bij elkaar staat. Wij werken nog aan een manier waarop wij de kernboodschappen in beeld kunnen brengen en via dat beeld (of filmpje) op deze pagina kunnen laten landen.

Ik ben erg benieuwd naar jullie reacties en suggesties. Met jullie input zetten wij z.s.m. de puntjes op de i en komen dan bij jullie terug hoe wij hier bekendheid aan gaan geven.

Als het lukt zou het fijn zijn om eind volgende week (2 april) jullie reacties te ontvangen

Groet

5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragcode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Dit bericht kan informatie bevatten die niet voor u is bestemd. Indien u niet de geadresseerde bent of dit bericht abusievelijk aan u is gezonden, wordt u verzocht dat aan de afzender te melden en het bericht te verwijderen.

De Staat aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die verband houdt met risico's verbonden aan het elektronisch verzenden van berichten.

This message may contain information that is not intended for you. If you are not the addressee or if this message was sent to you by mistake, you are requested to inform the sender and delete the message.

The State accepts no liability for damage of any kind resulting from the risks inherent in the electronic transmission of messages.

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: dinsdag 13 april 2021 14:32
Aan: 5.1.2.e
CC: 5.1.2.e
Onderwerp: Gezond en duurzaam gaan hand in hand, plannen 2022
Bijlagen: Gezond en duurzaam gaan hand in hand.docx

Hoi 5.1.2.e en 5.1.2.e

In recente gesprekken spraken we met elkaar over de manier waarop gezond en duurzaam in onze communicatie hand in hand gaan en hoe dat versterkt zou kunnen worden. In bijgaand memo hebben we dat samengevat.

Graag zouden we dit, voordat jij 5.1.2.e vertrekt naar 5.1.2.e nog een keer bespreken met jullie. 5.1.2.e zou met 5.1.2.e morgen even naar mogelijkheden hiervoor kunnen kijken.

Hartelijke groet,

5.1.2.e

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5.1.2.e

+ 5.1.2.e

+ 5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragcode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Memo

Aan: LNV
Van: Voedingscentrum
Datum: 120421
Betreft: **Gouden zetten voor versterking duurzaamheid**

Beste **5.1.2.e** en **5.1.2.e**

Graag stellen we voor dat we voor jullie inzichtelijk maken hoe een intensivering van onze aanpak om gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf in onze communicatie, activiteiten en tools hand in hand te laten gaan, eruit kan zien. Immers, zoals ook de WHO stelt: 'human health and planetary health are deeply interconnected'.

Met ons programma Goed Eten met de Schijf van Vijf, waarvan *De Eetwissel* de concrete vertaling is, bieden we handelingsperspectief om kleine stappen te zetten die zowel duurzaamheids- als gezondheidswinst opleveren. De integratie van duurzaam en gezond is daarin goed geslaagd.

Driekwart van de Nederlanders staat positief tegenover het maken van een Eetwissel.

Daarnaast heeft 82% het gevoel goed in staat te zijn om kleine aanpassingen in het eetpatroon te maken. Eenzelfde deel vindt dat Eetwissels kunnen bijdragen aan een gezonder eetpatroon (83%) en een iets kleiner deel aan een duurzamer eetpatroon (68%). Ook lijken de eetwissels aan te zetten tot gedragsverandering.

Binnen het programma Eetomgevingen dat werkt aan de implementatie van gezonde en duurzame eetomgevingen voeren we voor LNV het onderdeel Verduurzaming Eetomgevingen uit dat inzet op de implementatie van een aantal verduurzamingsstrategieën, zoals het verhogen van het aandeel plantaardig in het assortiment, het reduceren van porties buiten de Schijf van Vijf (op maat) en het terugdringen van voedselverspilling. In 2021 worden verschillende strategieën met betrekking tot de transitie van dierlijk naar plantaardig eiwit in diverse eetomgevingen getest op praktische haalbaarheid en voorwaarden voor succesvolle implementatie. Duurzamere eetpatronen worden ondersteund en gestimuleerd als eetomgevingen die zo bepalend zijn voor ons eetgedrag meer, vaker en beter gepresenteerd duurzamere keuzes aanbieden.

Ons programma voor het terugdringen van voedselverspilling in combinatie met de consumentencommunicatie die we voor de Stichting Samen tegen Voedselverspilling uitvoeren, laat goede resultaten zien. Zo daalde de verspilling van vast voedsel met 17% in 2019 vergeleken met 2016. We leveren zo een goede bijdrage aan het bereiken van Sustainable Development Goal 12.3, een van de duurzaamheidsdoelen. Consumenten willen geen voedsel verspillen, maar het gebeurt wel. Wij reiken concrete strategieën aan die helpen op maat te kopen en koken en op de juiste manier te bewaren om voedselverspilling te verminderen en lopen zo voorop in Europa.

Voor het LNV-programma Jong Leren Eten zetten we ons in voor meer voedseleducatie in het onderwijs, waarbij altijd de koppeling wordt gemaakt tussen duurzaamheid en gezondheid. Dat geldt ook voor onze doorlopende leerlijn

Betreft: Gouden zetten voor versterking duurzaamheid

Binnen het basisprogramma Goed Geïnformeerd Kiezen gaat het altijd om consumenten in staat stellen gezond, duurzaam en veilig te kiezen en eten met de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf is hét voorlichtingsmodel voor voeding. Gezond en duurzaam (milieuvriendelijk) eten gaan daarin hand in hand; bijvoorbeeld in het advies om minder vlees te eten en niet meer zuivel dan nodig. Maar ook het advies om wekelijks een portie peulvruchten te eten en dagelijks een handje noten, draagt bij aan een duurzamer (en gezonder) voedingspatroon. Voor vis (tegenwoordig één portie per week, eerder waren dat er twee) raden we nadrukkelijk aan alleen duurzame vissoorten te consumeren. Voor alle bevolkingsgroepen worden passende hoeveelheden geadviseerd, die mensen in staat stellen op maat te eten. Voor het milieu is het ook goed om niet te veel snacks, snoep, frisdrank en sap te nemen. Deze producten voegen voedingskundig weinig toe weinig toe (onvriendelijk gezegd, leveren ze lege calorieën), maar kosten wel grondstoffen en energie, moeten worden verpakt en vervoerd. De Schijf wordt regelmatig vernieuwd. Bij een volgende grote update wordt opnieuw bekeken of er verdere inbedding van duurzaamheid in de Schijf van Vijf mogelijk is en welke duurzaamheidsindicatoren we – naast broeikasgasemissies - moeten meewegen, zoals land- en watergebruik.

Binnen de huidige Schijf van Vijf-adviezen bieden we consumenten concrete handvatten om duurzamere keuzes te maken, ook binnen productgroepen. De grootste milieuwinst is te behalen met de eerste drie stappen (zie onderstaand). Dat wordt onderschreven door externe experts. Zowel bij de adviezen om minder (rood en bewerkt) vlees te eten als bij op maat eten, gaan de gezondheids- en duurzaamheidsboodschap volledig hand in hand.



Datum: 120421

Betreft: **Gouden zetten voor versterking duurzaamheid**

We stellen voor dat we in overleg met jullie scenario's uitwerken welke extra inzet er mogelijk is op de drie grootste pijlers voor duurzamer eten en wat daarmee bereikt zou kunnen worden vanuit en in aansluiting op de beschreven voorhanden programma's.

1. **Eet minder vlees: kies vaker peulvruchten en noten**
2. **Verspil zo min mogelijk voedsel: koop en kook op maat**
3. **Eet op maat, en niet te veel snacks en snoep** (met duidelijke stappen van buiten naar binnen de Schijf)

Hoe we met deze drie pijlers werken aan meer duurzaamheid en meer gezondheid, kunnen we goed onderbouwen, concreet, inzichtelijk en toepasbaar maken voor stakeholders en consumenten. En met deze stappen sluiten we aan op, intensiveren we bestaande programma's en zetten we eerdere succesvolle aanpakken voort als *Er is meer dan vlees* die nog veel ruimte bieden voor doorontwikkeling.

In die te ontwikkelen scenario's willen we de Levensmiddelenbank, waarover onlangs met jullie contact was, meenemen die van belang is bij het monitoren van duurzaamheidsdoelen.

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: woensdag 14 april 2021 12:13
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Ter info; kennisvraag

5.1.2.e

Hierbij de mail over de kennisvraag. Vetgedrukt de belangrijke passages; de vraag die wij hebben zit al de vragenset voor komend jaar vanuit jullie directie kennis zo lees ik.

Groet

5.1.2.e

Van: 5.1.2.e @minInv.nl>
Verzonden: vrijdag 26 maart 2021 15:51
Aan: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
CC: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Onderwerp: RE: Project/thema idee CoE Groen

Dag 5.1.2.e,

Hartelijk dank voor je snelle en uitgebreide antwoord.

Fijn dat mijn 'onderbuikgevoel' over de dubbeling met het werk van o.a. 5.1.2.e klopt, en dat maakt dat het huidige voorstel van de CeO groen niet veel toevoegt.

Tegelijkertijd geef je wel een andere kennisvraag aan, en dat is een bredere set milieu indicatoren om de 'food-print' te onderbouwen.

Dergelijke vragen zitten wel in de vraagarticulatie voor komend jaar voro de PPS en de BO onderzoeken, dus goed dat je daarvan aangeeft dat dat in een behoefte voorziet,

Ik zal daar ook mijn collega's op attent maken.

Nogmaals dank,

5.1.2.e

Van: 5.1.2.e
Verzonden: vrijdag 26 maart 2021 14:57
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: RE: Project/thema idee CoE Groen

Goedemiddag 5.1.2.e

5.1.2.e is deze week niet aan het werk en vroeg mij daarom te reageren.

Het onderzoek lijkt inderdaad op het promotieonderzoek wat 5.1.2.e heeft gedaan. Zie:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/oer-hollands-voedingspatroon-opvallend-duurzaam-en-gezond.aspx>

Voor ons werk lijkt het onderzoek uit het voorstel niet direct van toegevoegde waarde zijn. LCA data maar ook criteriasets als meetlatten voor bv duurzame veehouderij geven al duidelijk richting waar verduurzaming in de (primaire) productie gezocht kunnen worden. Ook waar het gaat om maaltijden en criteria daarvoor zijn wij aan de slag. Waarbij wij dit jaar op verzoek van LNV/PAV extra aandacht aan duurzaamheid besteden. Zie bv

[Schijf van Vijf criteria productgroepen en maaltijden.pdf \(voedingscentrum.nl\)](#)

<https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezonde-eetomgeving/de-richtlijn-gezondere-eetomgevingen.aspx>

Voor het Voedingscentrum is de behoefte eerder meer onderzoek / onderbouwing voor een bredere set Milieu-indicatoren. Nu is de basis van de adviezen om duurzamer te eten (o.a. van PBL/RIVM, GR en VCN) vooral gericht op broeikasgas emissies. Een meer integrale aanpak zou ook bv landgebruik en watergebruik (in relatie tot waterschaarste) meenemen. Voor deze factoren is op de korte termijn voldoende kwalitatief goede data beschikbaar maar nog geen (Nederlands/EU of internationaal) model om afwegingen te maken. Stikstof is vanuit de planetaire grenzen gezien de meest urgente 4e om mee te nemen. Bodemkwaliteit is nu nog niet goed te kwantificeren. Door de sterke onderlinge samenhang is het gerechtvaardigd om in de praktijk een beperkte set indicatoren te gebruiken, maar alleen focus op broeikasgassen is, zeker in de toekomst in onze ogen onvoldoende.

In de consumentenvoorlichting zetten wij nu in op deze 7 stappen.



Klik [hier](#) voor een toelichting per stap

Voed

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/duurzaam-eten-in-7-stappen.aspx>

Naar ons idee is daar de meeste winst te halen bij consumenten.

Ik hoop hiermee antwoord op je vraag gegeven te hebben.

Hartelijke groet,

5.1.2.e

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: woensdag 12 mei 2021 11:04
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Bijpraten 5.1.2.e 12 mei 2021.pptx
Bijlagen: Bijpraten 5.1.2.e 12 mei 2021.pdf

Zoals besproken, groet 5.1.2.e

Bijpraten 5.1.2.e - 5.1.2.e

12 mei 2021

Wist je dat?

Onze receptkaarten volgens de Schijf van Vijf zijn? Zo tover je gemakkelijk een gezonde maaltijd op tafel. Bekijk de recepten online: coop.nl/schijfvanviif of scan de QR-code



Eetwissel

Doorbreek vaste eetpatronen. Welke gezonde eetwissel maak jij?



LEKKER KOKEN MET DE RECEPTEN VAN COOP

Kijk voor de heerlijkste recepten op coop.nl/recepten



eerlijk over eten
Voedingscentrum



eerlijk over eten
Voedingscentrum



Loes Neven • 2de

Innovatiemanager bij Vlaams Instituut Gezond...
4 d • 🌐

Trots op deze uitbreiding, door te eten volgens de voedingsdriehoek draag je zorg voor jezelf én de planeet!

GEZOND
LEVEN

Vlaams Instituut Gezond Leven

5.949 volgers

4 d • 🌐

🍴🌱♻️ Een gezonde én milieuverantwoorde maaltijd? Het kan! De voedingsdriehoek staat op punt, met nog sterkere onderbouwing én concrete tips om onze milieu-impact te verlagen. Ontdek meer 🗨️



Hoe de voedingsdriehoek ook de planeet gezonder kan maken | Gezond Leven

gezondleven.be • Leestijd: 2 minuten



1V EenVandaag

Waarom vleesvervangers niet de beste keus zijn voor je gezondheid als je minder vlees eet

10-05-2021 15:36 | Binnenland |

Auteur: Nick van Herk



Wie minder vlees wil eten, grijpt al snel naar de vleesvervanger. Lekker makkelijk. Geen normale hamburger, maar een sojaburger en verder hoef je niks aan te passen. Het is dan wel beter voor het milieu, maar niet per se voor je gezondheid.



1V EenVandaag

Halve frituursnacks

"Sommige vleesvervangers zijn een soort halve frituursnacks of zijn kaaskroketten met een stukje erwt of broccoli en zijn qua samenstelling niet al te geweldig", zegt diëtist Sels.

[Hoe de voedingsdriehoek ook de planeet gezonder kan maken](#)
[| Gezond Leven](#)

eerlijk over eten
Voedingscentrum

De Vlaamse Voedingsdriehoek maakt een duidelijk punt



Dr. Ir. Corné van Dooren

Oud medewerker - expert duurzaam eten

@DuurzaamEten

28 september 2017

Dinsdag 19 september 2017 lanceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven de nieuwe Voedingsdriehoek, de Vlaamse tegenhanger van de Schijf van Vijf. Opvallend aan de driehoek is dat hij volledig gekanteld is en dat er een dikke rode punt naast gekomen is. Die kanteling is symbolisch voor een kanteling in de voedingsvoorlichting, waarbij naast gezondheid nu ook duurzaamheid meegewogen wordt. Het is mooi dat na Zweden, Nederland, nu ook België deze transitie gemaakt heeft.



Het Instituut pleit voor een meer plantaardig voedingspatroon en het tegengaan van overconsumptie. Dat is beter voor de gezondheid, het milieu en draagt bij aan eerlijke handel en betere arbeidsomstandigheden. "Het grote gezondheidsvoordeel haal je uit de donkergroene zone met plantaardige voeding: groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en in kleinere hoeveelheden ook noten en plantaardige olie."

Dat duurzaamheid een belangrijke rol speelt blijkt wel uit het achtergronddocument wat ik ter inzage kreeg. Ik mocht het afgelopen jaar een kleine bijdrage leveren aan de totstandkoming van dit uitgebreide, onderbouwde document. De adviezen van de nieuwe driehoek zijn goed in lijn met de adviezen van het Voedingscentrum. Dat is niet verwonderlijk, want er is ook goed gekeken naar het werk van de Gezondheidsraad en de onderzoeken uit Nederland. De Vlamingen geven hier en daar een ander accent of een andere formulering. Een paar voorbeelden van hun duurzaamheidsadviezen:

- "Alles liefst zo weinig mogelijk bewerkt." De Voedingsdriehoek raadt aan om erg bewerkte of 'ultrabewerkte' voeding zoveel mogelijk te vermijden (de rode bol). In de rode bol zitten energiedichte voedingsmiddelen (zoals de dag- en weekkeuzes bij de Schijf van Vijf) die een 'hogere bijdrage aan de uitstoot van broeikasgassen leveren' dan producten die weinig energie leveren, is het argument. In de Schijf van Vijf staan ook vooral verse en licht bewerkte producten.

Eetwissel recepten & Geheugensteuntje

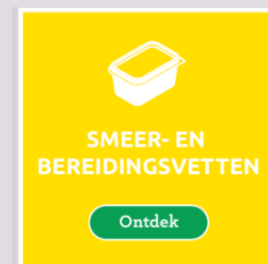
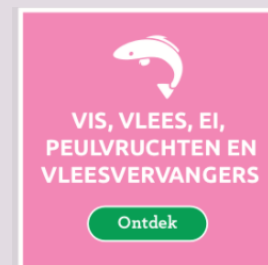
Maak je spaghetti gezonder voor jezelf en het milieu.
Maak een Eetwissel.



Ga naar het Geheugensteuntje

Eetwissel Geheugensteuntje

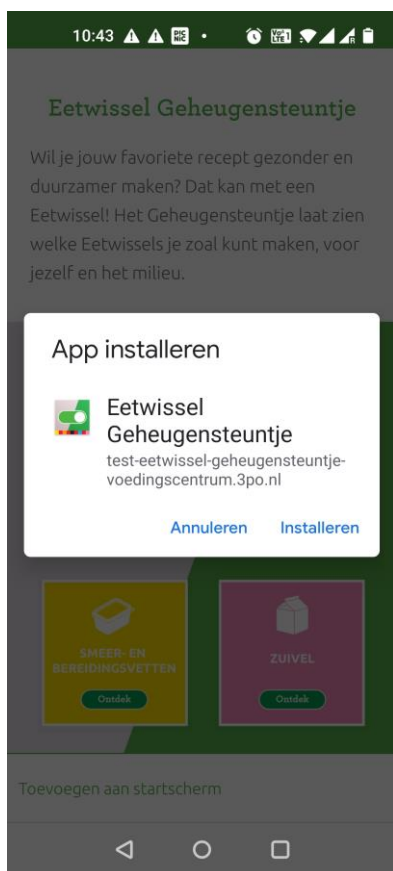
Wil je jouw favoriete recept gezonder en duurzamer maken? Dat kan met een Eetwissel! Het Geheugensteuntje laat zien welke Eetwissels je zoal kunt maken, voor jezelf en het milieu.



eerlijk over eten
Voedingscentrum

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Voorbeelden mobiel





Impact 7 stappen duurzamer eten

CONCEPT voor LNV

Voedingscentrum 26 augustus 2021

Dit document is nog "onderhanden werk"
Graag bespreken in een volgend overleg tussen LNV & VCN om
te zien of dit bruikbaar is voor LNV alvorens het te verspreiden
/ in communicatie te gebruiken.



Duurzamer eten in 7 stappen



Eet minder vlees: **kies
vaker peulvruchten,
noten of ei**

1.



Verspil zo min mogelijk,
koop en kook op maat

2.



Eet op maat,
en niet te veel
snacks en snoep

3.



Drink vooral
kraanwater,
thee en koffie

4.



Eet voldoende zuivel en
kaas, maar **niet meer
dan nodig**

5.



**Kies seizoens-
producten** en kijk
naar de herkomst

6.



Kies voor
topkeurmerken

7.



Eet minder vlees: kies vaker peulvruchten, noten of ei

Impact van minder vlees:

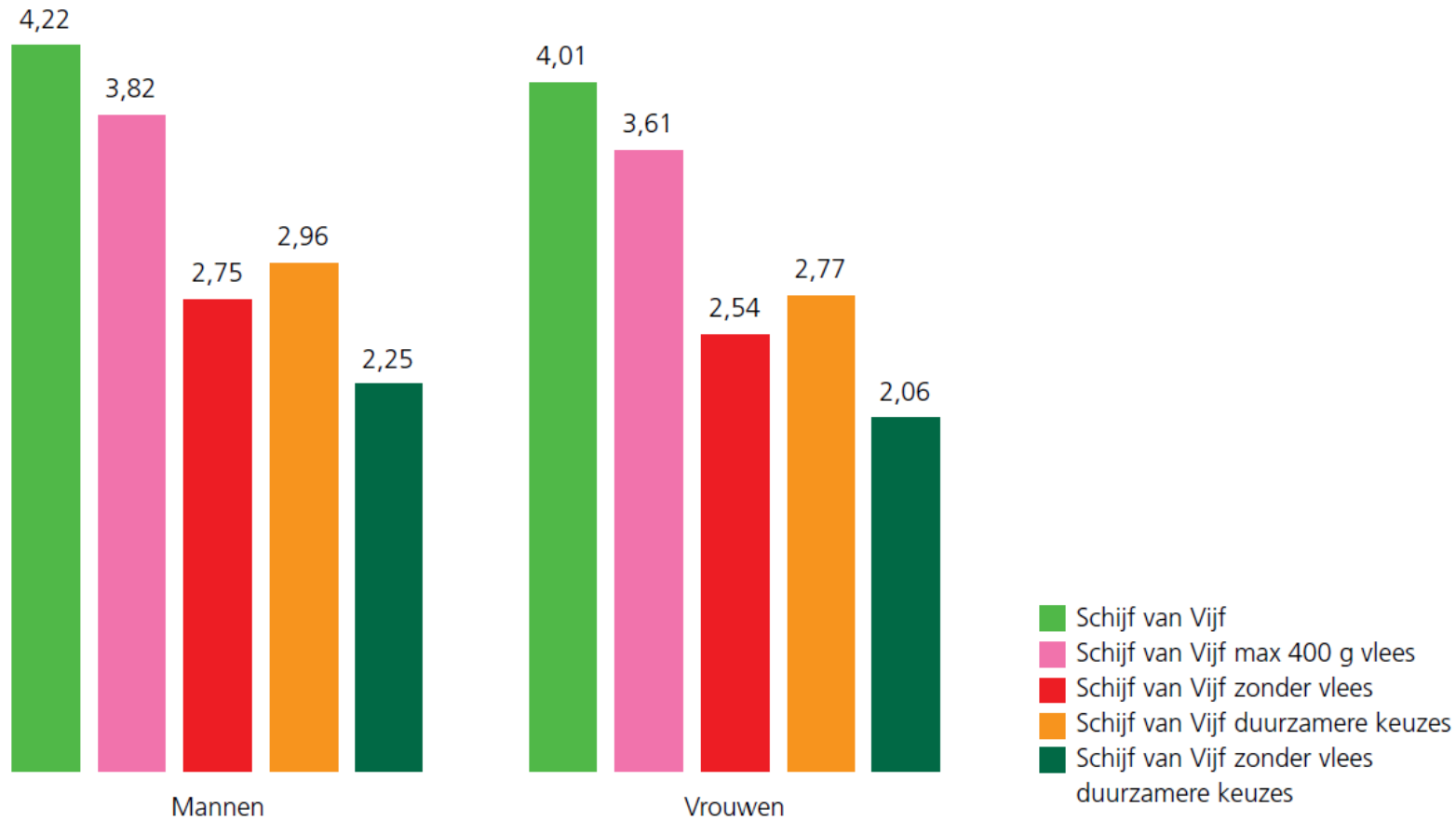
- Door één dag per week minder vlees te eten, verlaag je de milieu-impact van je voedingspatroon al met 5 tot 10%.
- En door geen vlees te eten kan dit oplopen tot 35%.

Eet minder vlees: **kies vaker peulvruchten, noten of ei**



1.

Minder vlees: tot 1/3 minder CO2-uitstoot



Broeikasgasemissie (in kg CO₂-eq/dag) van de verschillende varianten van de Schijf van Vijf met alleen voedingsmiddelen binnen de Schijf van Vijf (Brink et al. 2016)

Verspil zo min mogelijk, koop en kook op maat

- Voedselverspilling van voedsel bij Nederlandse huishoudens veroorzaakt ruim 2,5 miljard kg CO₂-eq per jaar in Nederland. Dat is 154 kg CO₂-eq per persoon.
- Zonder verspilling zouden we voedsel voor onze consumptie produceren met een 9% kleinere klimaatlast.



Voor iedere kilo voedsel dat we verspillen stoten we gemiddeld 3 kilo CO₂ uit



Eet op maat, en niet te veel snacks en snoep

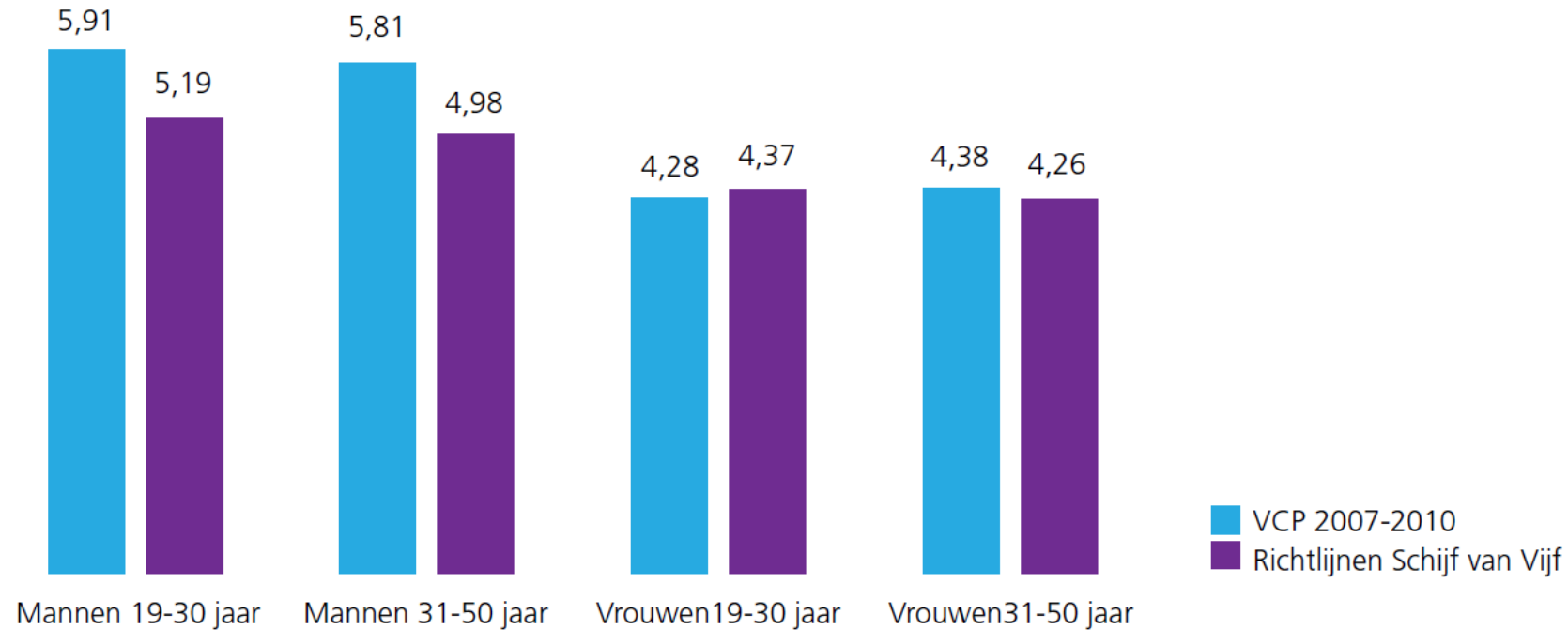
Eten volgens de Schijf van Vijf:

- Levert gezondheidswinst voor iedereen
- 13% daling in broeikasgasemissies voor mannen 31-50 jaar
- Door duurzamer te kiezen binnen de vakken kun je nog meer besparen

Dat de besparing bij mannen groter is, kan komen omdat zij bijvoorbeeld in hun vlees- en alcoholconsumptie verder af zitten van het advies.



Eten volgens de Schijf van Vijf verlaagt broeikasgasmissies (voor mannen)



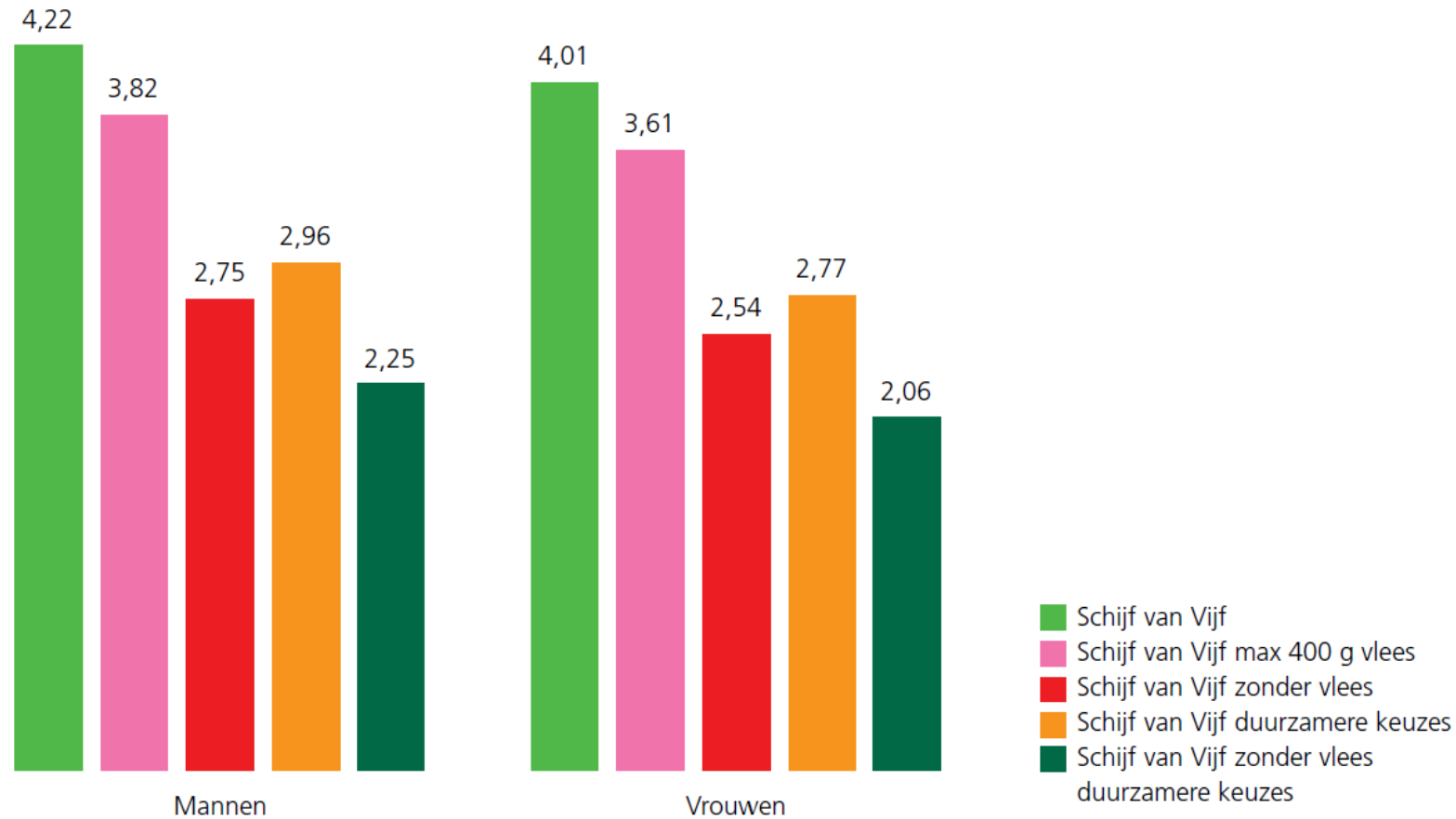
Broeikasgasemissie (in kg CO₂-eq/dag) van de huidige consumptie 8 vergeleken met een voedingspatroon volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf, inclusief voedingsmiddelengroepen buiten de Schijf van Vijf (met alcoholhoudende dranken) (Brink et al. 2016)

Duurzame keuzes maken binnen productgroepen

- Door binnen alle productgroepen duurzamere keuzes te maken, bijvoorbeeld door te kiezen voor peulvruchten in plaats van vlees, kraanwater in plaats van koffie en te kiezen voor seizoensgroente en -fruit kun je tot wel 50% aan broeikasgasemissies besparen.



Geen vlees en duurzamer kiezen: tot 50% minder CO2-uitstoot



Broeikasgasemissie (in kg CO2-eq/dag) van de verschillende varianten van de Schijf van Vijf met alleen voedingsmiddelen binnen de Schijf van Vijf (Brink et al. 2016)

UN Sustainable Development Goals voor 2030:

37c

Voedingscentrum werkt zeker aan 8 doelen



De Schijf van Vijf en de 7 stappen naar duurzamer eten dragen bij aan SDG's

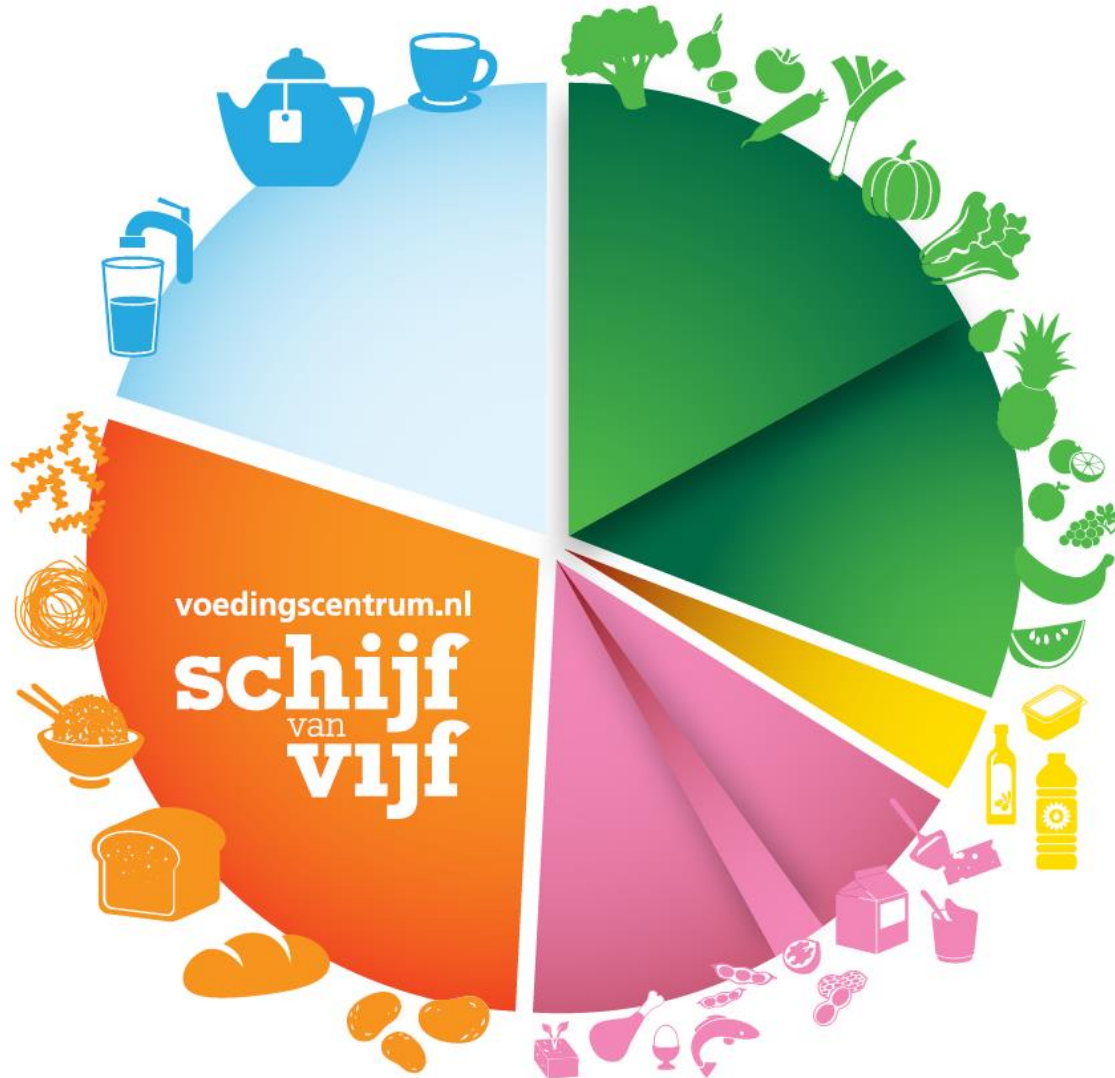
NUTRITION IS ESSENTIAL FOR THE SUCCESS OF ALL THE SDGS

Optimal nutrition is essential for achieving several of the Sustainable Development Goals, and many SDGs impact nutrition security. Nutrition is hence linked to goals and indicators beyond Goal 2 which addresses hunger. A multisectoral nutrition security approach is necessary for success.

(Scaling up nutrition.org)



SDG 12.1 duurzame consumptiepatronen implementeren



Eten volgens de Schijf van Vijf is
gezonder en duurzamer

eerlijk over eten
Voedingscentrum

SDG 4.7 alle leerlingen kennis en vaardigheden omtrent duurzame ontwikkeling

Duurzaam eten: hoe doe ik dat?

Duurzaam eten is goed voor het milieu én je gezondheid. Maar hoe begin je? Plantaardig voedsel belast over het algemeen het milieu veel minder dan dierlijk voedsel. De 3 belangrijkste stappen die je kunt zetten zijn: meer plantaardig en minder vlees eten, niet meer eten dan je nodig hebt en minder voedsel verspillen.

Bekijk hier alle tips om duurzamer te eten.



SDG 13.3 Opvoeding, bewustwording, impactvermindering (Voedsel is 20-35% van klimaatimpact)

**1: Beperk de consumptie van rood en
bewerkt vlees:**

kies vaker peulvruchten en noten



SDG 12.3 voedselverspilling bij consumenten per capita halveren

2: Verspil zo min mogelijk voedsel: koop en kook op maat



SDG 3.4 niet-overdraagbare ziekten met 1/3 beperken via preventie

3: Eet op maat, zodat je op gewicht blijft



6.1 veilig en betaalbaar drinkwater voor iedereen

4: Drink vooral kraanwater, thee en koffie

Water drinken is goed voor je, voor het milieu is kraanwater de beste keuze.



SDG 13.3 impactvermindering
SDG 2.2 tegemoetkomen aan voedingsbehoeften

5: Eet voldoende zuivel en kaas, maar
niet meer dan je nodig hebt



SDG 2.3 verdubbeling van de landbouwproductiviteit en het inkomen van kleinschalige voedselproducenten

SDG 2.4 zorgen voor duurzame voedselproductiesystemen

**6: Kies seizoensproducten
en kijk naar de herkomst**



eerlijk over eten
Voedingscentrum

SDG 14.4 einde maken aan overbevissing
SDG 15.5 bescherming natuurlijke leefgebieden en biodiversiteit

7: Kies voor topkeurmerken



Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: maandag 20 september 2021 15:25
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Schijf for Life

Hoi 5.1.2.e, 5.1.2.e,

De Schijf is vandaag even "negatief" in het nieuws door een bericht van 7 diëtisten dat de Schijf van Vijf niet vegan is. Zij hebben een eigen vegan Schijf gemaakt en zetten zich af tegen onze Schijf van Vijf. Bijgaand het artikel in Trouw. Het is inmiddels groot overgenomen door de NOS. NOS is al bij 5.1.2.e van ons geweest waarin we ons verdedigen. We proberen nog hun artikel aan te passen omdat we daar heel raar geciteerd worden.

Bijgaand het artikel in Trouw.

En dit is onze eigen reactie:

[Iedereen kan een beetje \(plant\)aardiger zijn | Voedingscentrum](#)

Hopelijk hebben jullie voldoende informatie.

Groeten,

5.1.2.e



5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

Van: 5.1.2.e @minvws.nl>
Verzonden: donderdag 23 september 2021 10:58
Aan: 5.1.2.e
CC: 5.1.2.e
Onderwerp: Verslag 3 directeurenoverleg 20 september 2021
Bijlagen: 20210920 verslag 3 directeurenoverleg VCN-LNV-VWS.docx

Dag allemaal,

Dank voor jullie snelle reactie op het concept verslag.
 Bij deze ontvangen jullie het definitieve verslag.

Hartelijke groet,

5.1.2.e

Van: 5.1.2.e
Verzonden: dinsdag 21 september 2021 16:24
Aan: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>; 5.1.2.e @minlnv.nl'
 5.1.2.e @minlnv.nl>; 5.1.2.e @minvws.nl>
Onderwerp: Concept verslag 3 directeurenoverleg 20 september

Dag allemaal,

In de bijlage het concept verslag van het 3 directeurenoverleg van gisteren.

Graag ontvang ik jullie wijzigingen en/of aanvullingen.

Alvast dank en met hartelijke groet,

5.1.2.e



5.1.2.e |
 Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport | Directie Voeding, Gezondheidsbescherming en Preventie
 |
 Parnassusplein 5 | 2511 VX | Den Haag | Postbus 20350 | 2500 EJ | Den Haag |
 ☎ 5.1.2.e | werkdagen: maandag, dinsdag, woensdag en donderdag (2 uur)
 ✉ 5.1.2.e @minvws.nl | www.rijksoverheid.nl |

Verslag 3 directeuren overleg LNV-VCN-VWS**Datum:** maandag 20 september 2021**Locatie:** Terminal Noord, H1.32**Tijd:** 15:30 – 16:30**Aanwezig:** 5.1.2.e (VWS), 5.1.2.e (LNV), 5.1.2.e (VC)**Notulist:** 5.1.2.e (VWS)**1. Opening**

- Mededelingen

De Schijf van Vijf is vandaag prominent in het nieuws door een bericht in Trouw van 7 diëtisten omdat de Schijf van Vijf niet vegan is. Daarom hebben zij er een 'Schijf for Life' van gemaakt. In het onlinebericht van de NOS gisteren is VC 'negatief' geciteerd. VC heeft een eigen reactie gegeven 'Iedereen kan een beetje (plant)aardiger zijn'

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/over-ons/wie-zijn-wij-/de-wereld-eet-door-columns/iedereen-kan-een-beetje-plant-aardiger-zijn.aspx>. In deze reactie wordt uiteengezet wat de Schijf zo uniek maakt, de betrouwbaarheid en onderbouwing, dat het vrij is van kortstondige niet wetenschappelijk onderbouwde en subjectieve trends, hoe de verhouding tussen dierlijk en plantaardig eiwit zit en dat je ook prima gezond kunt eten volgens de Schijf met minder of zonder vlees (hoe gezond en duurzaam prima samen gaan). Samen met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten wijst VC er ook nog op dat een goede ondersteuning belangrijk is bij de omschakeling naar welk radicaal voedingspatroon dan ook. Kortom: de Schijf van Vijf biedt voor elk wat wils.

BRW

Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: donderdag 30 september 2021 18:14
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: Video Plantaardig eten Voedingscentrum + Petitie minder vlees

5.1.2.e en 5.1.2.e,

Graag deel ik met jullie de eerste video uit de serie Plantaardiger eten:

<https://www.youtube.com/watch?v=cTxy222o-Eg>

Plantaardiger eten staat centraal in een nieuwe serie video's. In 4 afleveringen bespreken we het hoe, wat en waarom, maar je krijgt ook tips, hulp & howto's. Deze keer: waarom het belangrijk (& gezonder!) is om meer plantaardig te eten. Onze 5.1.2.e legt je uit wat jij kunt doen!

Help het milieu door anders te eten [0:25](#)

Waarom het belangrijk (& gezonder!) is om meer plantaardig te eten [1:28](#)

Plantaardig eten, het was altijd al normaal [2:20](#)

Wat doet ons eetpatroon met het milieu? [3:42](#)

Meer plantaardige eiwitten, en minder vlees [4:40](#)

Hoeveel water nodig is voor onze voedselproductie [5:22](#) Wat kun jij doen? En: wat zijn goede vleesvervangers?

Ook stuur ik jullie de petitie die vandaag bij ons onder de aandacht kwam omdat zij naar ons linken:

Met minder vlees:

- Leef je gezonder en fitter

Onze eisen

#1. Geef minder vlees eten, en meer plantaardig een prominente rol in alle overheids campagnes voor klimaatbewust leven, te beginnen bij de huidige campagne 'Iedereen doet wat'

#2. Maak minder vlees, en meer plantaardig structureel onderdeel van voedsel- en landbouwbeleid

<https://www.mindervlees.nu/>

Ook de MinLNV heeft haar eigen toolkit gekregen:

**Minder
Vlees
Carola!**

Je weet nu toch wel waarom.

Met vriendelijke groet,

5.1.2.e

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5.1.2.e

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

De [gedragscode](#) van het Voedingscentrum is onverkort van toepassing.

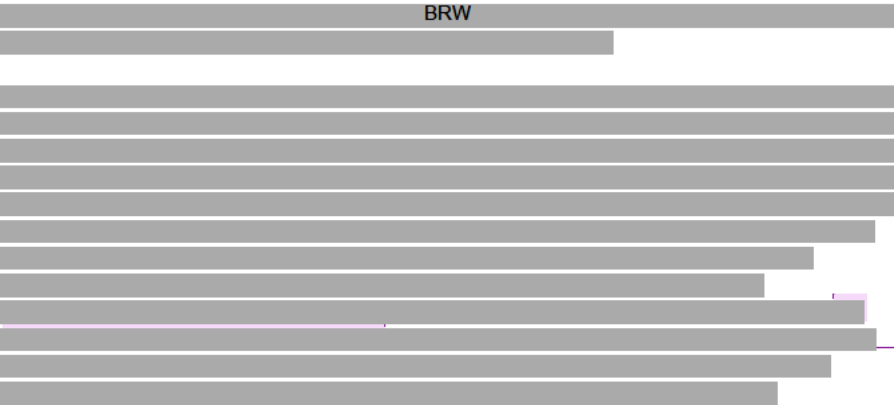
Van: 5.1.2.e @voedingscentrum.nl>
Verzonden: woensdag 13 oktober 2021 08:43
Aan: 5.1.2.e
Onderwerp: vragen begrotingsbehandeling 2022 Voedingcentrum.docx
Bijlagen: vragen begrotingsbehandeling 2022 Voedingcentrum retour.docx

5.1.2.e

Tijdens mijn training hebben 5.1.2.e en 5.1.2.e naar de vragen gekeken. En naast een feitelijke check ook nog een aantal suggesties gedaan. Zie bijlage. Hier kunnen wij straks even samen naar kijken.

Tot zo

5.1.2.e



Met opmerkingen 5.1.2.e]: Misschien niet nodig om te zeggen als de overheidsopdracht hiervoor bij het RIVM ligt.

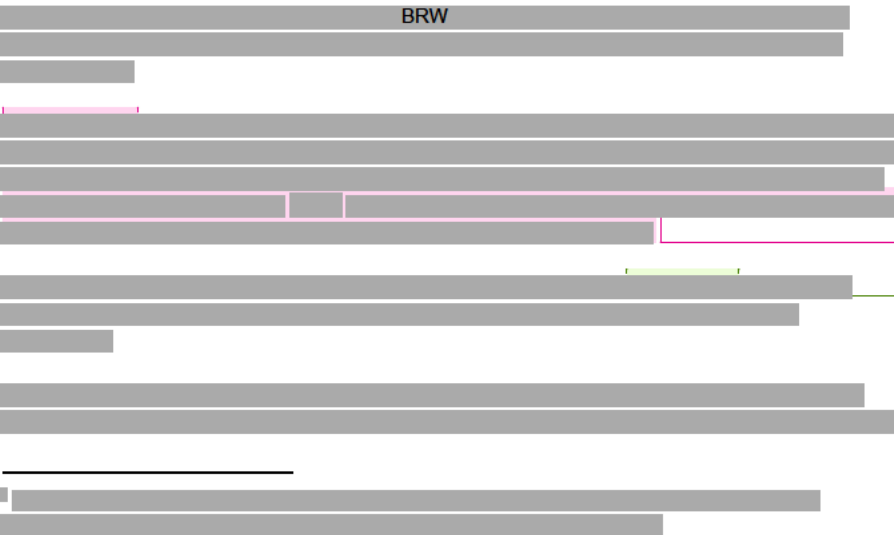
238 Hoe meet het Voedingscentrum haar doelstellingen ten aanzien van het aandeel plantaardig en dierlijk in het eetpatroon van de Nederlandse bevolking (50:50 in 2030)?

Met opmerkingen 5.1.2.e: Welk doel is dit? Niet van ons in ieder geval?

Op basis van de Richtlijn Goede Voeding van de Gezondheidsraad stelt het Voedingscentrum voedingsadviezen die in de Schijf van Vijf staan op, waaronder de aanbeveling ten aanzien van de 50:50 balans in het aandeel plantaardige en dierlijke eiwitten. Het uitgangspunt daarbij is dat er een goede balans is tussen dierlijke en plantaardige eiwitten. Door te eten volgens de Schijf van Vijf eet je al meer plantaardig en minder dierlijk. De verhouding dierlijk/plantaardig eiwit binnen de Schijf van Vijf is 50/50 als je de maximaal geadviseerde hoeveelheid vlees van 500 gram per week eet. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu doet onderzoek naar de mate waarin het Nederlandse voedingspatroon overeenkomt met de aanbevelingen van de Schijf van Vijf. Dit is de Voedselconsumptiepeiling in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Wetenschap en Sport. Het Voedingscentrum voert geen aanvullende metingen uit. Daarin zien we dat we nu gemiddeld meer dierlijke eiwitten eten, namelijk ongeveer 60% eiwitten uit dierlijke bronnen en 40% uit plantaardige.

Met opmerkingen 5.1.2.e Nadere toelichting

Met opmerkingen 5.1.2.e Met verhouding 50/50 is er nog een weg te gaan vergeleken bij huidige gemiddelde eet patroon.



BRW

BRW

