

Hoofdstuk 2. Het budget voor gezonde voeding en beweging

Gezonde voeding en beweging dragen in belangrijke mate bij tot een goede gezondheid en het voorkomen van verschillende ziektesⁱ. In de korf « gezonde voeding en beweging » beperken we ons tot de minimale kost van de noodzakelijke producten en diensten om op een haalbare manier lekkere en gezonde maaltijden te kunnen bereiden. Naast de noodzakelijke voedingsmiddelen, gaat dit ook om de keukenbenodigdheden die zijn vereist om de maaltijden te bereiden, te serveren, te consumeren en te bewaren. Tot slot bevat deze korf ook de noodzakelijke producten en diensten om voldoende beweging mogelijk te maken.

Een belangrijke aanname is dat alle maaltijden thuis worden bereid. Naast het nutritionele, vervullen voeding en beweging ook belangrijke persoonlijke, culturele, sociale, en symbolische functiesⁱⁱ. De minimale kost om deze functies te kunnen vervullen, zoals bijvoorbeeld een budget om uit eten te gaan, wordt berekend in de korven « ontspanning », « veilige kindertijd » en « onderhouden van relaties ». Om dubbeltelling te vermijden, wordt de kostprijs voor het vervullen van deze sociale functies nadien in mindering gebracht van het budget om thuis elke dag van het jaar gezonde en gevarieerde maaltijden te bereiden en te consumeren. Een tweede belangrijke veronderstelling bij het opmaken van deze korf is dat gezinnen alle voedingsproducten op economische, maar toch haalbare manier aankopen, bereiden en consumeren, zonder afbreuk te doen aan de hygiënische voorschriften en gezondheidsvereisten.

Het uitgangspunt bij de samenstelling van de korf « gezonde voeding en beweging » zijn de nationale voedingsaanbevelingenⁱⁱⁱ. Deze richtlijnen bevatten adviezen die de algemene bevolking vanaf 1 jaar moet toestaan een gezonde, actieve en duurzame levensstijl te hebben. Op basis van de meest recente studies naar gezondheidsproblemen gerelateerd aan voeding en een peiling naar de reële consumptiepatronen van de Belgen, worden aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van voedingsstoffen en voedingsmiddelen gepubliceerd. De kernboodschap is: meer volle granen, groenten en fruit, peulvruchten en noten, minder zout en bewerkte voeding. De voedingsexpert ontwikkelde vervolgens een weekmenu dat overeenkomt met deze aanbevolen hoeveelheden naar leeftijd en geslacht (rekening houdend met afvalpercentages van verse producten).

Om gezonde, evenwichtige maaltijden te kunnen bereiden moet er voldoende afwisseling zijn in het aanbod van noodzakelijke voedingsstoffen. Daarom worden voor de voedingsgroepen fruit, groenten, vlees, vis, kaas, peulvruchten en noten een gewogen prijs berekend van verschillende soorten om het bereiden van gevarieerde en smaakvolle warme maaltijden mogelijk te maken. Voor extra smaak en variatie worden naast deze voorkeurproducten ook producten opgenomen die afgeleid zijn van basisproducten en iets meer bewerkt zijn of toevoegingen bevatten, maar geen bewezen ongunstig effect hebben. Voedingsproducten die schadelijk zijn voor de gezondheid zoals dranken en voedingsmiddelen met toegevoegde suikers, worden zoveel als mogelijk vermeden omdat zij niet thuishoren in een evenwichtige voeding.

De inhoud van de korf « gezonde voeding en beweging » werd voorgelegd aan focusgroepen met deelnemers van verschillende socio-economische achtergronden. Zij bespraken de haalbaarheid en de aanvaardbaarheid van de korf in de veronderstelling dat de gezinsleden over voldoende vaardigheden beschikken om dag in dag uit gezonde, lekkere en betaalbare maaltijd te bereiden.

Tot slot zochten we voor ieder product de juiste verpakking, tegen een zo laag mogelijke prijs, rekening houdend met de voorgeschreven kwaliteit en hoeveelheden. Omdat het praktisch niet doenbaar is om voor regelmatige aankopen vele verschillende winkels te bezoeken, kozen we ervoor om de voedingsproducten aan te kopen in de goedkoopste supermarktketen en vergeleken de daar

genoteerde prijzen met deze van andere grote retailers. De prijzen in de Colruyt bleken gemiddeld 10% lager te liggen dan de goedkoopste keten. Bijkomende argumenten voor de keuze van deze retailer zijn het doorzichtig aankoopbeleid, de aandacht voor een goede basiskwaliteit en de goede geografische verspreiding van de vele verkooppunten. Maar omdat de Colruyt-verkooppunten niet voor iedereen bereikbaar zijn en om voldoende keuzevrijheid te garanderen, verhogen we de genoteerde prijzen met 10%. Op deze manier beantwoordt het budget voor « gezonde voeding » aan de criteria van betaalbaarheid, haalbaarheid, aanvaardbaarheid en keuzevrijheid.

Voor de aankoop van de keukenbenodigdheden kozen we voor IKEA als belangrijkste retailer omwille van de spreiding van verkooppunten en het ruime aanbod aan kwaliteitsvolle en betaalbare keukenuitrusting die ook gemakkelijk online kan worden gekocht. Om een betaalbare en aanvaardbare prijs van een betalende bewegingsactiviteit te schatten, berekenden we ter illustratie de gemiddelde prijs voor een tweewekelijkse zwembeurt in een openbaar zwembad en een tweewekelijks partijtje minigolf.

ⁱ Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... & Murray, C. J. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972.

Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., . . . Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 46(3), 1029-1056.

HGR – Hoge Gezondheidsraad (2016). *Voedingsaanbevelingen voor België – 2016*. Brussel: HGR. Advies nr 9285.

Meier, T., Gräfe, K., Senn, F. et al. (2019). Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 51 countries in the WHO European Region from 1990 to 2016: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study. *European Journal of Epidemiology*, 34, 37–55.

Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. *Jama*, 317(9), 912-924.

Williams, P. G. (2012). Evaluation of the evidence between consumption of refined grains and health outcomes. *Nutrition Reviews*, 70(2), 80-99.

ⁱⁱ Block, L. G., Grier, S. A., Childers, T. L., Davis, B., Ebert, J. E., Kumanyika, S., . . . Peracchio, L. (2011). From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(1), 5-13.

Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking bread: the functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198-211.

ⁱⁱⁱ HGR – Hoge Gezondheidsraad (2016). *Voedingsaanbevelingen voor België – 2016*. Brussel: HGR. Advies nr 9285.

HGR – Hoge Gezondheidsraad (2019). *Voedingsaanbevelingen voor de Belgische bevolking met een focus op voedingsmiddelen*. Brussel.