

Ben ik wel goed bezig?

Media overstelpen ons met goede raad over voeding

- ▶ Bestaat er zoiets als een evenwichtig voedingspatroon?
- ▶ Wie de vertrouwde voedingsdriehoek volgt, scoort alvast goed

Martine CROONEN

Tomaat beschermt tegen de schadelijke straling van de zon, avocado voorkomt hoge bloeddruk en beroertes. Fruit is gezond, ook al krijg je er extra suiker en calorieën mee binnen. Een zoute snack vervangen door een flinke portie noten? Let dan wel op voor verborgen vetten.

De media slaan ons om de oren met gezondheidsvoorschriften over voeding. „Die vele raadgevingen maken dat mensen door de bomen het bos niet meer zien”, zegt voedingsdeskundige Mieke Mees. De beste raadgever blijkt nog altijd de actieve voedingsdriehoek, die trapsgevijs weergeeft welk voedsel je lichaam elke dag vraagt.

Mees: „Het probleem is dat velen de driehoek verkeerd interpreteren. Als graanproducten wordt te vaak gekozen voor behandelde voeding zoals witte rijst of wit brood. Vetten zijn nodig, het zijn de bouwstoffen voor onze spieren, maar gebruik de juiste producten. Vlees of vis levert de vereiste eiwitten. Veel drinken, lichaamsbeweging en vezelrijke producten vormen de basis van de voedselpiramide.”



Een flinke portie fruit en groenten horen erbij, maar ons lichaam vraagt meer. © Jeroen Hendrickx

Gezond eten geeft meer energie en helpt je gewicht in stand te houden. Daarvan getuigt Kris Van Steenberghe. „Mijn ouders genoten van ongedwongen lekker eten en elk jaar kwam er dan ook een kilo bij. We stonden daar niet bij stil, tot er allerlei kwalen opdoken: rug- en knieklachten, diabetes, een hartaandoening. Dat zette ons aan om zelf bewuster met voeding om te gaan. Het stond als een paal boven water: wij zouden oud worden op een gezonde manier.”

Sindsdien kleuren zelfgekweekte groenten, kruiden en fruit de keuken. Met vlees wordt spaarzaam omgegaan, suiker

„Die kilo meer moedigde ons aan”

werd vervangen door honing en zelfgebakken brood levert de nodige vezels. „We ontdekten ook nieuwe smaakmakers zoals quinoa, linzen en kikkererw-

ten”, zegt Van Steenberghe. „Gefixeerd op gezond eten? „Ook wij zijn levensgenieters, zij het met een kiloetje minder. Heerlijk-eerlijk eten is onze levensstijl.”

Goed omgaan met een evenwichtig voedingspatroon blijkt toch een uitdaging. Mieke Mees: „Zoek uit wat je lichaam nodig heeft, maar sluit wat minder gezond is niet volledig uit, je houdt het toch niet vol. De top van de voedingsdriehoek hoort toe aan de restgroep. Af en toe zondigen, mag dus best.”

Je hebt een paprika in je oor

Gezond eten, leer je best van jongs af aan. Ouders en grootouders zetten de trend

„We zijn net aan het koken”, roept Nicola (7) terwijl hij de deur opent. De koksmuts op het hoofd spurt hij naar zijn neefje Jona (4), die achter de speelgoedkeuken met de spatel zwaait.

„Af en toe mogen ze in de echte keuken helpen, dan eten ze ook beter aan tafel”, lacht grootmoeder Lily Van Dorpe. De moeders van de jongens werken buitenshuis en dat maakt het niet makkelijk om dagelijks een gezonde maaltijd op tafel te toveren.

„Tijdens de week eten de kinderen warm op school. 's Weekends koken we voornamelijk Vlaamse kost”, vertelt Tine Deheegher. „Gezond en gevarieerd eten vinden we belangrijk, maar we staan er nog te weinig bij stil. Vooral fruit eten en veel water drinken, vergeten we wel eens omdat we zelf die gewoonte van thuis uit niet meekregen.” Leen Du Bois van Kind en Gezin: „Kinderen leren door rond te kijken. Een schaal fruit op tafel, een fles water binnen handbereik – ze pikken het op. Praat met hen ook over het waarom en over de voordelen van gezonde voeding.”



Kinderen bij het koken betrekken, doet hen aan tafel vlotter en smakelijker eten. © Martine Croonen

Aan smaken moet je wennen. „Vandaag zeggen dat je geen spruitjes lust, is geen vrijbrief om het de volgende keer niet meer te proeven”, zegt Tine Deheegher. „Beweren ze vooraf dat ze iets niet lusten, dan blijkt het plotseling toch lekker.” Du Bois: „Dat klopt. Een kind moet immers minstens tien keer proeven om te wennen aan een smaak.”

Moet elk bord dan leeg? Mieke Van Peteghem, moeder van Nicola: „Schepten we te veel op, dan sluiten we een compromis: dat deel van je bord moet leeg. Of we bieden een combinatie aan, zodat er wel iets bij is dat hij lust. Bij de spruitjes bijvoorbeeld serveren we een partje tomaat.”

Belonen mag, maar liefst niet telkens met snoep. „Laat je kind

op zondag het menu kiezen of nodig een vriendje uit als zoon of dochter flink eet”, stelt Leen Du Bois voor. Omdat Nicola geen vlotte eter is, zochten zijn ouders een creatieve oplossing. Mieke Van Peteghem: „Is zijn bord binnen het halfuur leeg, dan krijgt hij een sticker. Een vol stickerblad levert een verrassing op.”

Geduldig zijn, is de boodschap. Het smurfensnoep van Lily Van Dorpe is gegeerd, maar wordt bewust spaarzaam uitgedeeld: „Eentje, straks na het eten of zodra grote zus thuis is.”

Volgens beide moeders draagt ook de school bij tot een gezonde voeding. „Alleen fruit tijdens de ochtendpauze. Het werkt.”

Du Bois tot slot: „Gun jezelf en de kinderen tijd om te eten. Het is een moment van rust. Het is voor kinderen ook het ideale tijdstip om te vertellen wat ze die dag beleefden. Eten is een sociaal gebeuren. Laat hen dus niet in hun eentje achter aan tafel.” (MC)

Op www.gezondopvoeden.be vinden (groot)ouders gezondheids- en opvoedingstips per leeftijd.



VTM Nieuws zoekt klokkenluiders

De recente actualiteit leert dat aan de basis van grote internationale nieuwsverhalen, zoals dat van de Amerikaanse geheime dienst NSA, die jarenlang informatie verzamelde via computerservers van onder meer Google, Facebook, Yahoo!, Apple en Microsoft of dat van de geheime Zwitserse bankrekeningen, personen schuilgaan die kennis hebben van gevoelige informatie die het publiek aanbelangt, maar angstvallig binnenskamers wordt gehouden. Bij VTM Nieuws zijn ze ervan overtuigd dat er ook bij ons zulke verhalen te vinden zijn.

Begin deze maand pakte de nieuwsdienst van de commerciële televisie uit met *Nieuwsleaks*, een interactieve website waarmee je via een beveiligde verbinding – lees in alle anonimiteit – informatie aan de redactie kunt bezorgen. Een kleine kring van onderzoekers probeert die gegevens vervolgens tot op het bot te analyseren. *Nieuwsleaks* is dus allereerst bedoeld voor nieuws dat meer

tijd vergt om het grondig te onderzoeken. In Vlaanderen bestond dus nog geen kanaal om op die manier gevoelige informatie te vergaren, ook al lanceerde de nieuwsdienst van VTM tien jaar geleden al de meldingsdienst 4040. Die tiplijn voor doorsneeuwtjes blijft overigens bestaan.

Kris Hoflack, algemeen hoofdredacteur van VTM Nieuws: „Ik ben ervan overtuigd dat er ook in Vlaanderen belangwekkende verhalen aanwezig zijn. Het gaat om onregelmatigheden, om gesjoemel, fraude en corruptie, kwesties waarmee slechts zelden iemand naar buiten durft te komen. We willen mensen nu de mogelijkheid bieden ons daarover in alle discretie informatie te bezorgen.”

Journalist Farook Özgünes verduidelijkt: „Het kan niet worden ontkend dat klokkenluiders een belangrijke rol spelen in de nieuwsgaring. Let wel, het is niet de bedoeling een heksenjacht te ontketenen. Wel willen we kwesties van maatschappelijk belang onthullen. Mensen die over dergelijke informatie beschikken, maar bang zijn voor represailles, kunnen voortaan daarover met ons contact opnemen zonder dat ze bang hoeven te zijn dat ze het daarvoor zullen moeten ontgelden. We doen er alles aan om onze bronnen af te scherpen.”

De keuze van VTM om te investeren in onderzoeksjournalistiek kan alleen maar worden toegejuicht. Of klokkenluiders moeten worden aangemoedigd om daarbij te helpen, durf ik echter te betwijfelen.

Luk VAN BEL