

Gaan gezond en duurzaam eten hand in hand?

Expert duurzaam eten

Corné van Dooren

11 april 2017, Rode Hoed

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Brú na Bóinne



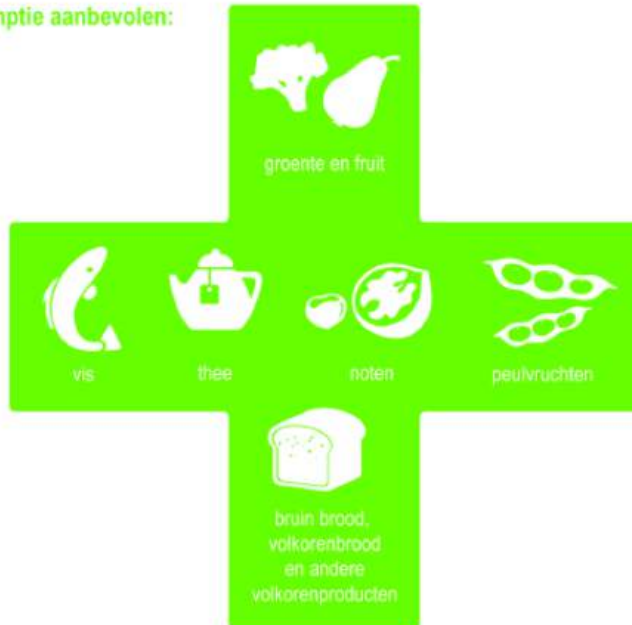




Richtlijnen Goede Voeding

(Gezondheidsraad, 2015)

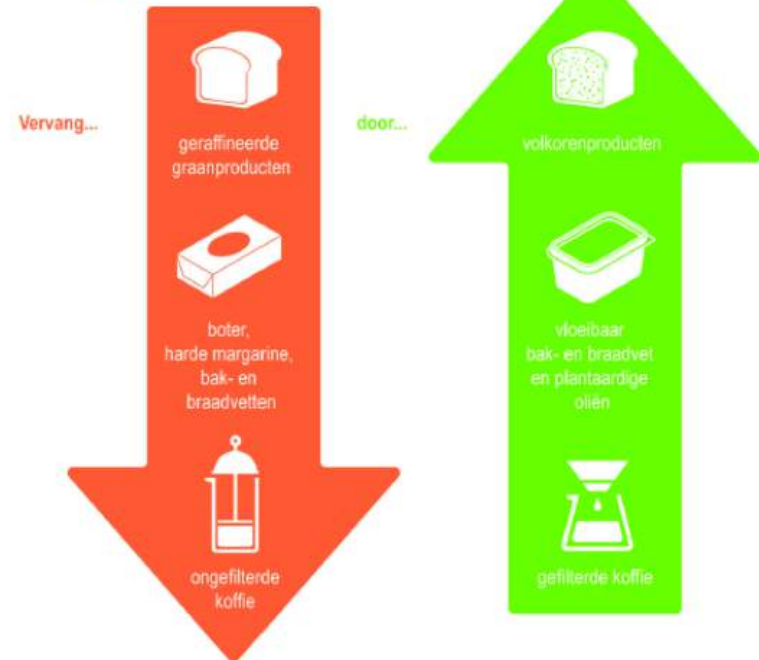
Hogere consumptie aanbevolen:



Handhaving van de consumptie aanbevolen:



Vervanging aanbevolen:



Beperking van de consumptie aanbevolen:

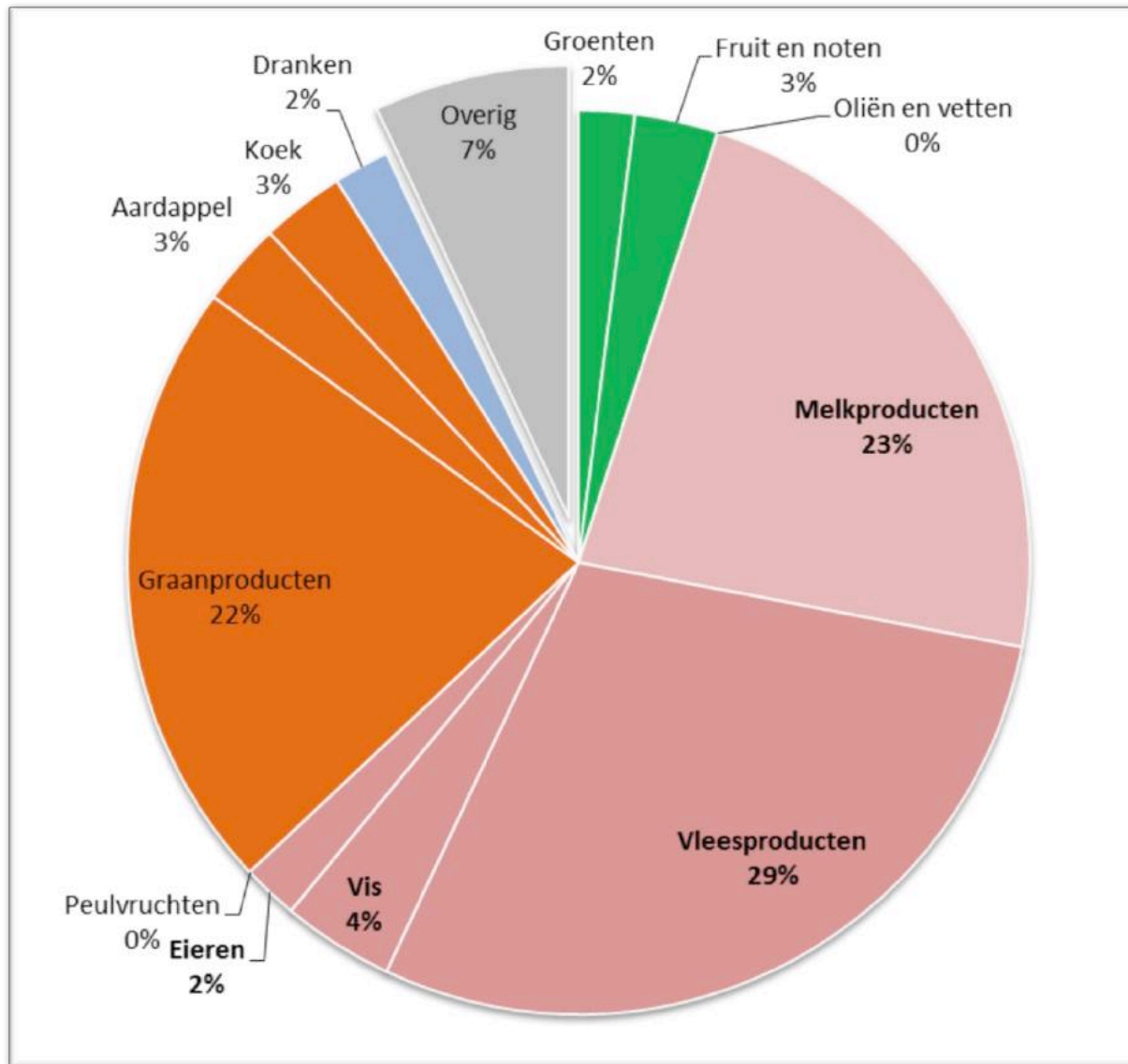


“Meer plantaardige en minder dierlijke voedingspatronen hebben positieve gezondheidseffecten.”



Voeding **er eten**
trum





GREEN PROTEIN GROWTH PLAN

SAMEN NAAR 50:50 IN 2025

GREEN PROTEIN ALLIANCE





Door nieuwe eiwitbronnen in producten te combineren met gangbare of andere nieuwe eiwitbronnen, verandert de kwaliteit van het totaal aan eiwit dat we binnenkrijgen niet wezenlijk en blijft die hoogwaardig.
(Seves et al. 2015: RIVM)

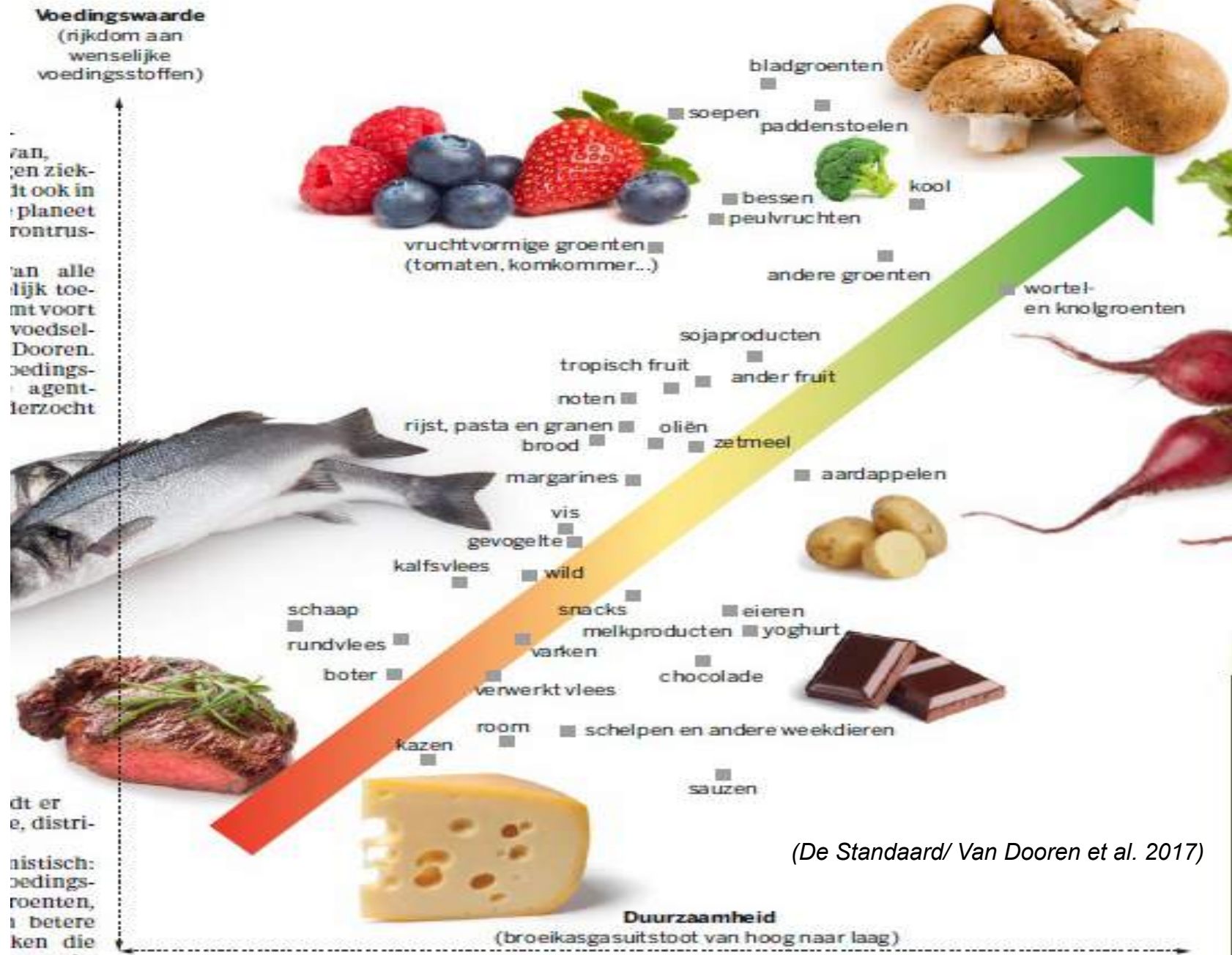




Sustainable Nutrient Rich Food index

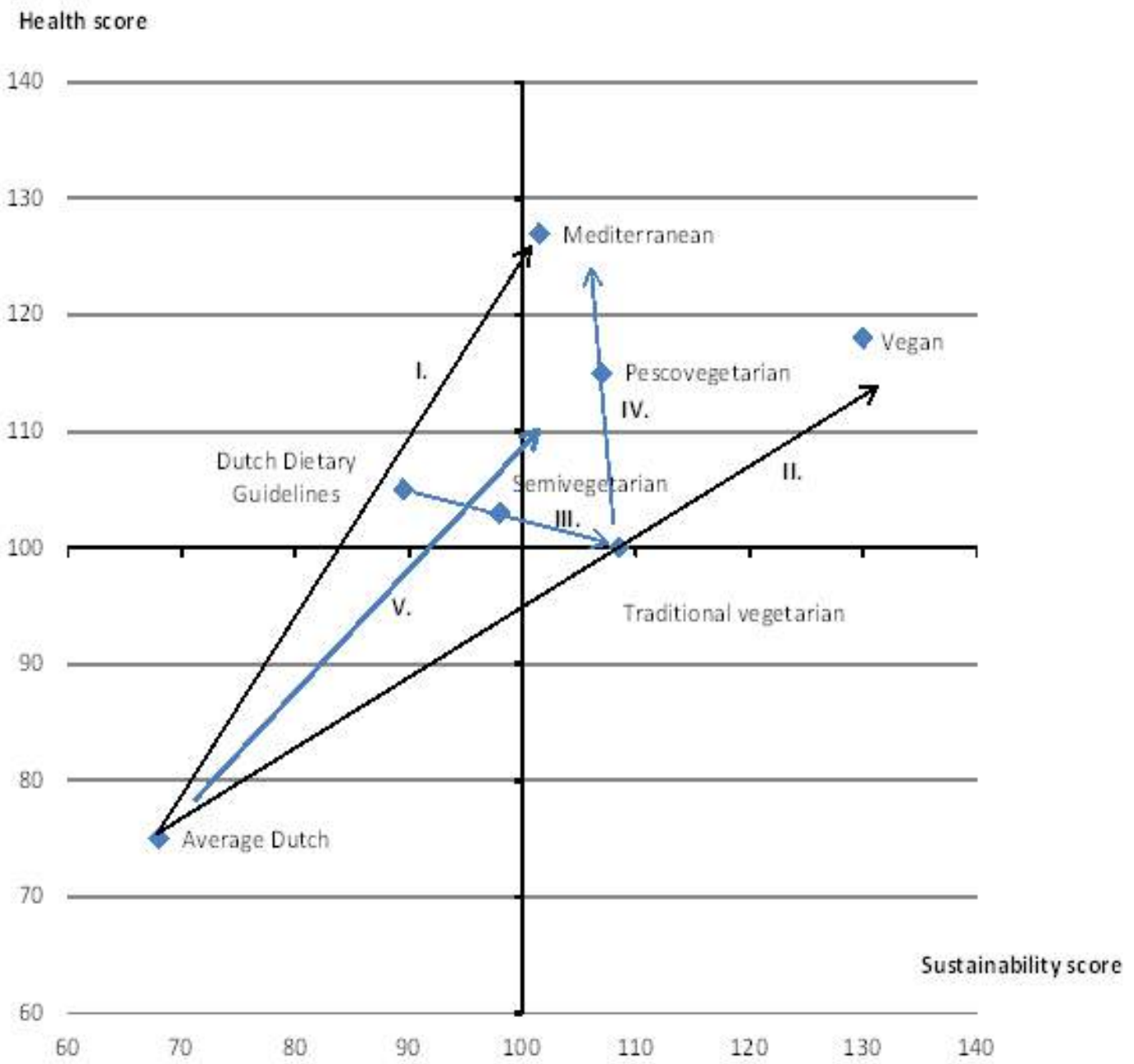
Meer	Minder
Plantaardig eiwit	Zout
Essentiële vetzuren	Verzadigd vet
Voedingsvezels	Toegevoegde suiker
	Calorieën

(Van Dooren et al. 2017)

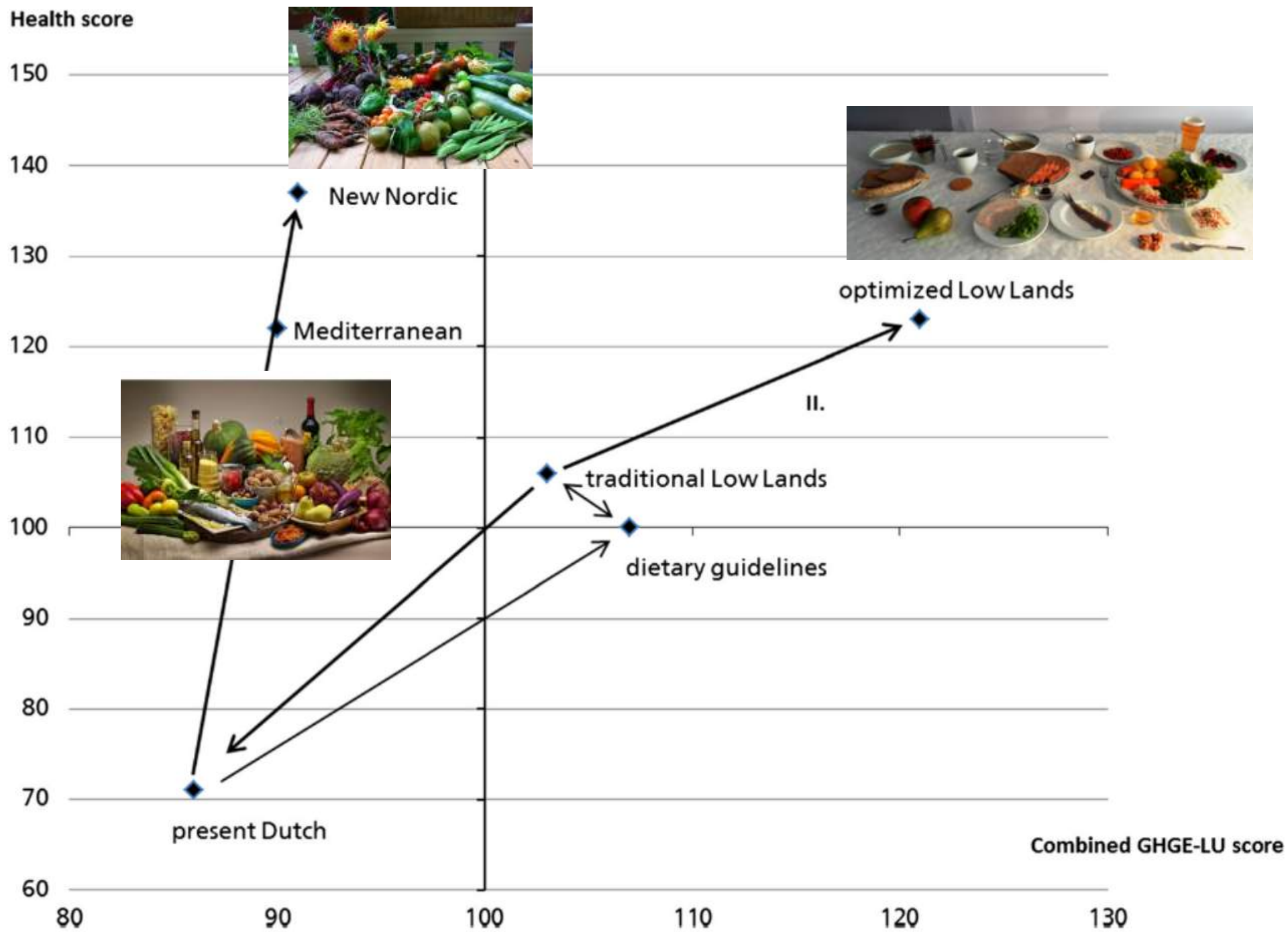


(De Standaard/ Van Dooren et al. 2017)





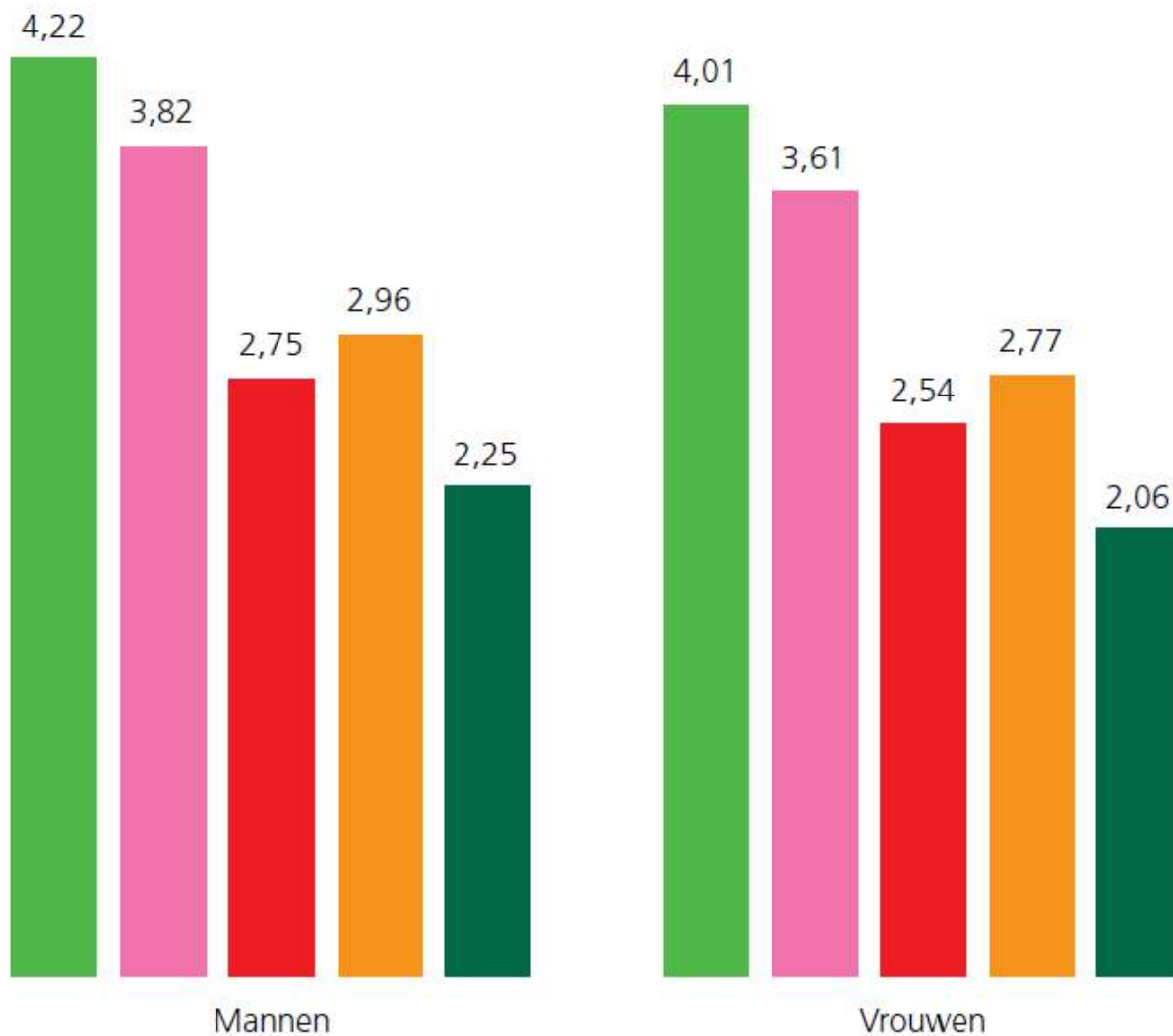
(Van Dooren et al., 2014)





(Van Dooren & Aiking, 2014)

eerlijk over eten
Voedingscentrum



- Schijf van Vijf
- Schijf van Vijf max 400 g vlees
- Schijf van Vijf zonder vlees
- Schijf van Vijf duurzamere keuzes
- Schijf van Vijf zonder vlees duurzamere keuzes

Broeikasgasemissie (in kg CO₂-eq/dag) van de verschillende varianten van de Schijf van Vijf (RIVM/ Voedingscentrum, 2016)

Basisproducten 85 energie%
Vrije ruimte (300-400 kcal)





Nederland aan Tafel!

Onderdeel Hungry Planet project van Peter Menzel en Faith D'Aluisio.

© Peter Menzel www.menzelphoto.com

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Calcium

20

Ca

40.078

Vermeer 1658

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Milieudruk calciumbronnen



Per 100 gram	Per 100 mg Calcium	Per 100 kcal	Per nutriënten dichtheid
5. Hoogst	Laagst		5. Hoogst
4.		Laagst	4.
2.	Laagst		3.
1. Laagst			2.
3.	Hoogst	Hoogst	1. Laagst

