

Netwerkevent “Voeding en armoede”

UA_28042017

Ingrid Aerts

Diëtiste en lector AP Hogeschool
Opleiding voeding- en dieetleer



Voorstelling

- Binnen opleiding voeding- en dieet
 - Multifunctioneel: lesgeven (voedingswetenschappen voor de gezonde mens doorheen de levensloop), kooklessen, begeleiden skillslabs (consultatieoefeningen), eindwerken, stagebegeleiding, ...
 - Voeding in specifieke omstandigheden
 - Voeding en armoede
 - Voeding en alcohol
 - Voeding en andere culturen
 - Alternatieve voedingen
- Persoonlijk
 - Op vrijwillige basis dieetconsultaties uitgevoerd bij 'dokters van de wereld'
- Slotbeschouwing

Opleiding “Voeding- en dieetleer”

- Komt voeding en armoede aan bod?
- Hoe kunnen diëtisten helpen?



Inhoud presentatie

- Casus
 - Alleenstaande vrouw met 2 pubers in huis (jongen 11 jaar en meisje 15 jaar)
 - Voorstelling casus
 - Bekijken wat deze vrouw nodig heeft om haar gezin een gezonde voeding te geven op weekbasis
 - Deze voeding berekend en vergeleken per energiewaarde
 - Goedkoopste prijzen (colruyt, aldi, lidl)
 - Prijzen sociale kruidenier 'appel en ei' uit Schoten op weekbasis
 - Vergelijking met onderzoek
 - Conclusie

slotbeschouwing

- Voorstelling casus



<http://www.dewereldmorgen.be/video/2010/03/07/christel-overleven-in-armoede>

Voedingsaanbevelingen België

- HGR

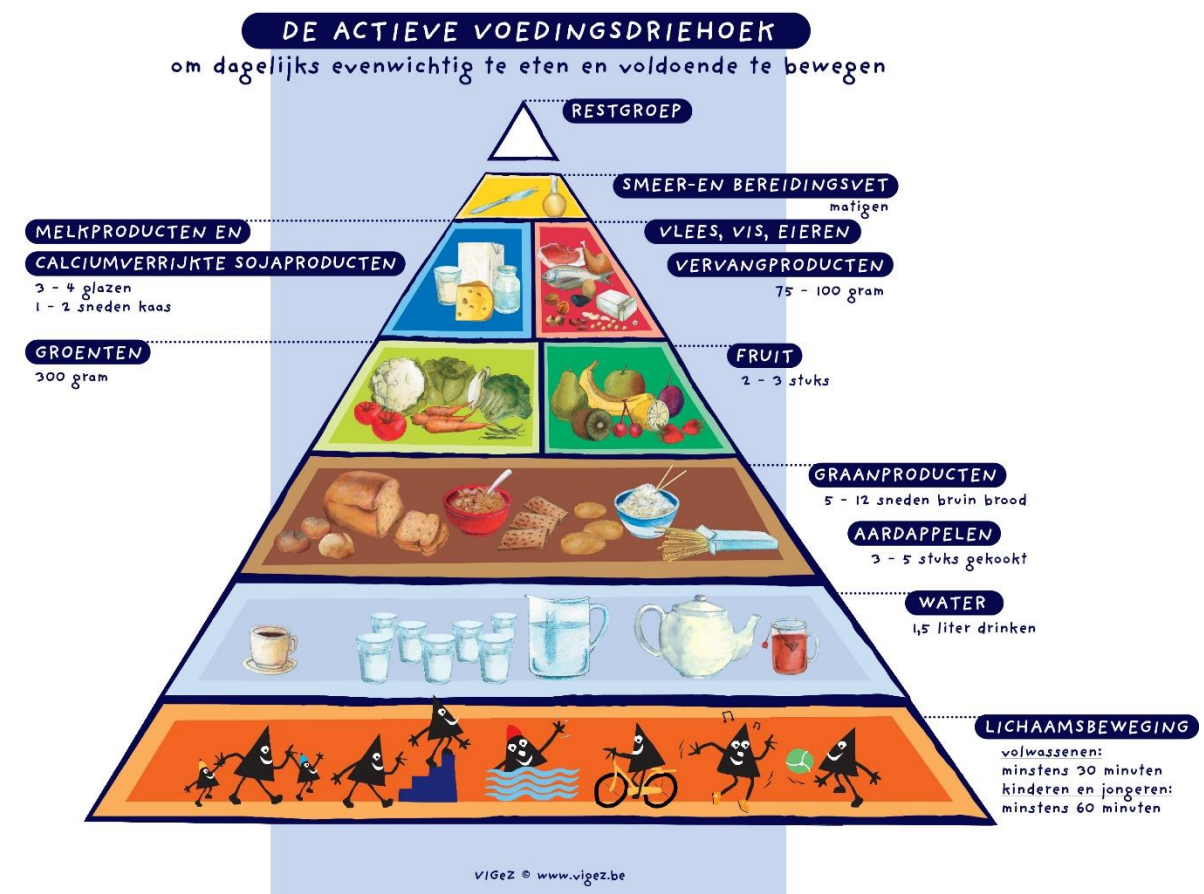
Hoge Gezondheidsraad

VOEDINGSAANBEVELINGEN VOOR BELGIË - 2016

SEPTEMBER 2016
HGR NR. 9285

.be

- VIGeZ



VIGeZ: aanbevelingen volgens actieve voedingsdriehoek

	19 - 65 jaar	6 - 11 jaar	12 - 18 jaar
Lichaamsbeweging	minstens 30 minuten matig intensief OF 10.000 stappen OF minstens 3 keer 20 minuten intensief per week	minstens 60 minuten matig tot intensief	minstens 60 minuten matig tot intensief
Water	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter
Aardappelen en graanproducten Brood (bruin) 1 sneede = 30-35 g Aardappelen (gekookt, 50-70 g)	7-12 sneden 3-5 stuks (210-350 g)	5-9 sneden 3-4 stuks (210-280 g)	7-12 sneden 3,5-5 stuks (245-350 g)
Groenten	300g	250-300 g	300g
Fruit, vers	2 stuks (250g)	2 stuks (250g)	3 stuks (375 g)
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk, halfvol Kaas, mager	3 glazen van 150 ml (=450 ml) 20 g of 1 sneetje	3 glazen van 150 ml (=450 ml) 20 g of 1 sneetje	4 glazen van 150 ml (600 ml) 1-2 sneetjes of 20-40 gram
Vlees, vis, eieren en vervangproducten, bereid gewogen	100 g	75 tot 100 g	100 g
Smeer- en bereidingsvet Smeervet Bereidingsvet	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g
Restgroep: <ul style="list-style-type: none"> Voedingsmiddelen Sedentair gedrag: zitten en beeldschermactiviteiten 	Niet nodig Max. 10 energie% Beperken en regelmatig onderbreken	Niet nodig Max. 10 energie% Beperken en regelmatig onderbreken. Maximaal twee uur per dag beeldscherm-activiteiten in de vrije tijd.	Niet nodig Max. 10 energie% Beperken en regelmatig onderbreken. Maximaal twee uur per dag beeldscherm-activiteiten in de vrije tijd.

Dagmenuberekening in vergelijk met aanbevelingen

Dagdeel	gewicht per week (g)		prijs per gewicht/eenheid	bron/winkel/merk	kostprijs/week		sociale kruidenier						
Ochtend	1650	55 sneden	1,79/600g	aldi: speltbrood	4,92	0,4/800g	0,8250		groenten gemiddeld	aldi	bloemkool	1,55/stuk	
	400	8 stuks	3,99/16 stuks	colruyt diepvries	2,00	1,00	1,9950			Lidl	tomaten mix rauwkost	1,99/1 kg	
	300		1,79/200 g	Lidl: Linessa Gouda Light	2,68	0,25	0,6700			Lidl	avocado	1,29/ stuk	
	245		0,49/ 250 g	Lidl: Vita d'or soja minarine 38%	0,48	0,25	0,1200			Lidl	aubergine	1,99/kg	
	300		1,25/420 g	Mildl: Maribel	0,89	0,25	0,2225		fruit gemiddeld	aldi	sinaasappelen	1,75/2 kg	
	165		1,99/750 g	Lidl: choco Nussa	0,44	0,25	0,1100				kiwi	2,39/8 stuks	
	4200		0,59/l	aldi	2,48	0,25	0,6195				bananen	1,03/6 stuks	
	120		2,49/500g	lidl: Crownfield Special Flakes Fruit en Fibre	0,60	0,25	0,1494				jonagold	1,4/kg	
	400		0,59/l	Lidl: Halfvolle melk(Milbona)	0,24	0,25	0,0590						
	1575		3,29/500 g	Lidl: Koffie dessert (50 tot 75 g per liter water)	0,53	0,25	0,1316				colruyt volkoren brood 800g	1,45/800g	
	50			Lidl: bio muesli (2,49/500g) Delhaize: 365 Muesli Fruit (1,79/1000g)	0,09	0,25	0,0224						
	125		0,9/l	everyday	0,11	1,00	0,1125				Lidl: Halfvolle melk 0,59/l (Milbona)		
	15		0,69/kg	everyday	0,01	0,25	0,0026						
	Middag	1650	55 sneden	1,79/600g	aldi: speltbrood	4,92	0,4/800g	0,8250			Colruyt groenten gemiddeld	trostomaten (los)	1,99/1kg
		180	3 stuks	1,1/stuk	bakker	3,30	1,00	3,3000				paprika (geelfrood)	3,30/kg (1 stuk = 250gram)
540		9 stuks	1,34/10 stuks	everyday colruyt	1,21	1,00	1,2060				wortelen (everyday)	0,99/2kg	
600		5 stuks	3,07/2 stuks	colruyt	7,68	1,00	7,6750				spinazie (boni)	1,77/400g	
120			1,79/200 g	Lidl: Linessa Gouda Light	1,07	0,25	0,2675				cooktailtomaten (bor)	1,60/500g	
3600			1,03/l	aldi	3,71	0,25	0,9270				champignons middelgroot (€)	0,99/500g	
225			0,49/ 250 g	Lidl: Vita d'or soja minarine 38%	0,44	0,25	0,1100				paprika		
80			1,79/150g	aldi	0,95	1,00	0,9547				asperges (M/H/H)	4,99/500g	
110			0,95/150g	aldi	0,70	1,00	0,6967			Lidl groenten gemiddeld	kerstomtomaten	2,45/300g	
60			0,89/170g	aldi	0,31	1,00	0,3141				san marzano tomate	1,79/500g	
225			1,25/420g	Lidl: Maribel	0,67	0,25	0,1675				lente ui	0,99/stuk	
45			1,49/600g	Colruyt: boni	0,11	0,25	0,0279				radijzen	0,99/200g	
90			0,65/140g	Lidl: Hazelnoot Fin Carré	0,42	0,25	0,1045						
90			4,35/kg	candico colruyt	0,39	1,00	0,3915						
336			1,4/kg	aldi	0,47	0,30	0,1411						
230	4 eieren	1,29/12stuks	Colruyt: Everyday scharreleieren	0,43	1,00	0,4300			vers fruit => colruyt				
Avond	6930		1,57/l	colruyt	10,88	0,25	2,7200				ananas op lichte siroop	4,05/6stuks (227g)	
	3000		4,39/5kg	aldi	2,63	0,30	0,7902				jonagold (los)	0,88	4 appelen (0,815kg)
	189		2,88/kg	bonni/colruyt	0,54	0,25	0,1361				bananen (everyday)	1,38	1,170 kg
	675		2,99/2kg frietaardapp	delhaize	1,01	1,00	1,0091			vers fruit => lidl	pruimen (los)	1,54	6 pruimen (0,575kg)
	4500		12,42/5150 gram	colruyt + lidl groenten gemiddeld	10,88	0,30	3,2636				Mango	1,69	1 stuk 300g middelgroot
	555		1,99/kg	lidl	1,10	0,30	0,3313				kiwi	1,99	1kg
600		0,96/kg	everyday	0,58	0,25	0,1440				Clementijnen	1,99	1kg	

	Totaal per week	Totaal aantal kcal per dag	Prijs per kcal
Gewone winkel	128,73 euro	6848	0,0026 euro
Sociale kruidenier	78,31 euro	6848	0,0016 euro

gezonde voeding voor 1 persoon die 2200 kcal per dag nodig heeft kost gemiddeld
5,75 euro per dag per persoon (3,59 euro per dag bij sociale kruidenier)
40,25 euro per week per persoon (25,16 euro bij sociale kruidenier)



Bedenkingen bij menu

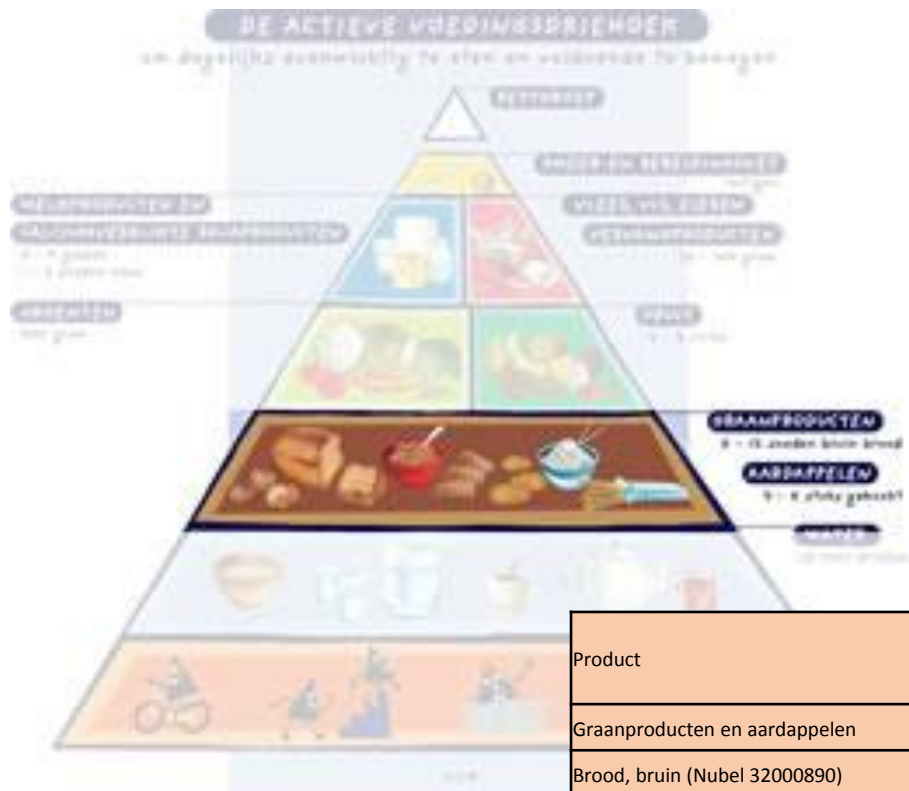
In ideale omstandigheden (gas, electriciteit, alle keukenmateriaal ter beschikking, kennis, tijd, zin,...

Welke voedingsgroepen het duurst??

Kostprijzen per voedingsgroep



Product	gewicht per week (g)	kostprijs/week		sociale kruidenier
Water				
Cola, light (Nubel 32004072)	6930	10,88	0,25	2,7200
Water, mineraalwater, Belgisch (Nubel 32002640)	23100	4,27	0,25	1,0684
Koffie, bereid (Nubel 32003025)	1575	0,53	0,25	0,1316
totaal		15,68		3,9200



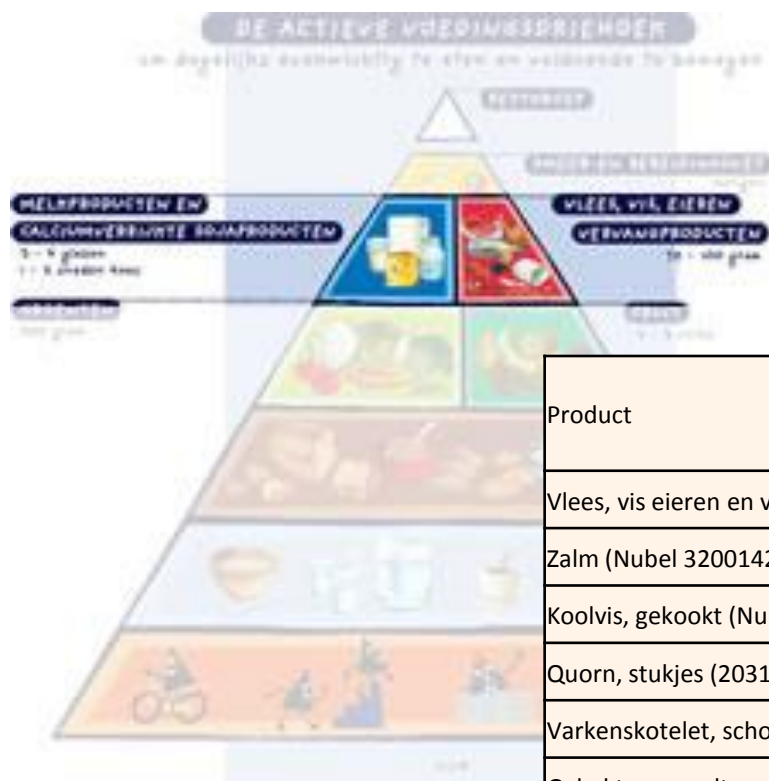
Product	gewicht per week (g)	kostprijs/week		sociale kruidenier
Graanproducten en aardappelen				
Brood, bruin (Nubel 32000890)	3300 g	9,84	0,4/800g	1,6500
Croque-monsieur (Nubel 32004511)	600	7,68	1,00	7,6750
Bruine pistolet (236)	400	2,00	1,00	1,9950
Cornflakes, verrijkt (Nubel 32006410)	120	0,60	0,25	0,1494
Muesli, fijn met vruchten, verrijkt (Nubel 32005172)	50	0,09	0,25	0,0224
Koffiekoek met chocolade (Nubel 32005211)	180	3,30	1,00	3,3000
Pannenkoek, vers (Nubel 32005994)	540	1,21	1,00	1,2060
Totaal		24,70		15,9978
Aardappel, gekookt (Nubel 32002989)	3000	2,63	0,30	0,7902
Frieten, huisbereid in plantaardig vet (Nubel 32012188)	675	1,01	1,00	1,0091
Rijst, bruin, ongekookt (Nubel 32002911)	189	0,54	0,25	0,1361
totaal		4,19		1,9354



Product	gewicht per week (g)	kostprijs/week		sociale kruidenier
Groenten				
Groenten, gemiddeld (gekookt) (Eigen p.)	4500	10,88	0,30	3,2636
Rauwkost, gemiddeld (Nubel 32005641)	555	1,10	0,30	0,3313
totaal		11,98		3,5949
Fruit				
vers fruit (Eigen p.)	5280	10,29	0,30	3,0865
Appelmoes (Nubel 32002837)	600	0,58	0,25	0,1440
Sinaasappelsap, ongezoet (Nubel 32002684)	4200	2,48	0,25	0,6195
Appel zonder schil (Nubel 32004892)	336	0,47	0,30	0,1411
totaal		13,81		3,9911



Product	gewicht per week (g)	kostprijs/week		sociale kruidenier
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten				
Platte kaas, magere met fruit (Nubel 32002735)	2625	3,83	1,00	3,8300
Chocolademelk, magere (Nubel 32004469)	3600	3,71	0,25	0,9270
Pudding, vanille (Nubel 32002741)	2625	3,41	1,00	3,4125
Kaas, harde 30+ (Nubel 32005580)	300	2,68	0,25	0,6700
Kaas, harde 30+ (Nubel 32005580)	120	1,07	0,25	0,2675
Yoghurt, magere (Nubel 32002728)	875	0,87	1,00	0,8700
Melk, halfvolle (Nubel 32004348)	400	0,24	0,25	0,0590
Yoghurt, halfvolle (Nubel 32002727)	125	0,11	1,00	0,1125
totaal		15,92		10,1485



Product	gewicht per week (g)	kostprijs/week		sociale kruidenier
Vlees, vis eieren en vervangproducten				
Zalm (Nubel 32001428)	300	5,99	1,00	5,9850
Koolvis, gekookt (Nubel 32008205)	300	4,40	1,00	4,4000
Quorn, stukjes (2031)	300	3,87	1,00	3,8700
Varkenskotelet, schouder, rauw (Nubel 32004419)	450	2,55	1,00	2,5515
Gehakt, gevogelte, rauw (Nubel 32003932)	300	2,09	1,00	2,0940
Worst, varken-rund, rauw (Nubel 32006113)	300	1,88	1,00	1,8750
Kip zonder vel, rauw (Nubel 32005713)	300	1,80	1,00	1,7950
Noot, walnoot (Nubel 32000585)	50	1,62	1,00	1,6225
Ham, beenham, gekookt (Nubel 32004440)	80	0,95	1,00	0,9547
Kippenham (Nubel 32007023)	110	0,70	1,00	0,6967
Kippenei, rauw (Nubel 32005657)	230	0,43	1,00	0,4300
Paté, boerenpaté (Nubel 32003015)	60	0,31	1,00	0,3141
totaal		26,59		26,5885

DE ACTIEVE VOEDINGSRIJENDE

om dagelijks duurzaamheid te eten en voldoende te bewegen



Product	gewicht per week (g)	kostprijs/week		sociale kruidenier
Smeer- en bereidingsvet				
Margarine voor keuken, vloeibaar (Nubel 32002828)	315	0,75	0,25	0,1874
Margarine, halfvolle (100% soja) (Nubel 32002830)	245	0,48	0,25	0,1200
Margarine, halfvolle (100% soja) (Nubel 32002830)	225	0,44	0,25	0,1100
totaal		1,67		0,4174

DE ACTIEVE VOEDINGSPIRAMEDE

om de gezonde beschikbaarheid te stimuleren van voedingsmiddelen te bewegen

Product	gewicht per week (g)	kostprijs/week		sociale kruidenier
restgroep				
Wijn, wit, droog (Nubel 32005771)	875	6,99	1,00	6,9883
Taart, fruit (Nubel 32004265)	390	2,99	1,00	2,9850
Confituur, verlaagd suiker (Nubel 32004495)	300	0,89	0,25	0,2225
Confituur, verlaagd suiker (Nubel 32004495)	225	0,67	0,25	0,1675
Chips (Nubel 32003049)	195	0,75	0,25	0,1875
Boterhampasta met hazelnoten (Nubel 32002816)	165	0,44	0,25	0,1100
Roomijs, gearomatiseerd (Nubel 32002800)	198	0,44	1,00	0,4378
Chocolade, melk (Nubel 32002819)	90	0,42	0,25	0,1045
Hagelslag, melkchocolade (Nubel 32000404)	45	0,11	0,25	0,0279
Peperkoek (Nubel 32003071)	46	0,09	1,00	0,0920
Suiker, kristalsuiker (Nubel 32002789)	15	0,01	0,25	0,0026
Kandijsiroop, Candico (Eigen p.)	90	0,39	1,00	0,3915
totaal		14,18		11,7171

Product	kostprijs/w eek	%	sociale kruidenier	%
Water	15,68	12,2	3,92	5,01
Graanproducten en aardappelen				
Graanproducten	24,70	19,2	16,00	20,43
aardappelen	4,19	3,3	1,93	2,46
Groenten	11,98	9,3	3,59	4,58
Fruit	13,81	10,7	3,99	5,10
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten	15,92	12,4	10,15	12,96
Vlees, vis eieren en vervangproducten	26,59	20,7	26,59	33,95
Smeer- en bereidingsvet	1,67	1,3	0,42	0,54
restgroep	14,18	11,0	11,72	14,97
	128,72	100,0	78,31	100,00

Nikolić, M., Glibetić, M., Gurinović, M., Milešević, J., Khokhar, S., Chillo, S., . . . Capozzi, F. (2014). Identifying Critical Nutrient Intake in Groups at Risk of Poverty in Europe: The

Table 1. Characteristics of included studies.

Country and Year	Number of Subjects and Gender	Sample (Age Range)	Dietary Assessment Method	Classification of Income
AUT 2006 [13]	261 F	Pregnancy (<45)	24 HDR	Low household income: <1090 EUR; Middle household income: 1090–2180 EUR; High household income >2180 EUR
BGR 2002 [14]	2133 M & F	Random sample (all ages)	FFQ	Amount of household income (continuous variable)
BEL 2007 [11]	50 M, 50 F	Low-income population (>18)	FFQ and 24 HDR	Living in the average family: monthly income of max 400 €/person/month; Living alone: monthly income of max 700 €/month
CZE, FIN, POL, RUS 2010 [15]	8429 M, 12,897 F	Random sample (40–69)	FFQ	Four categories of economic difficulty: frequently, occasionally, rarely and never
DNK 2001 [16]	852 M, 870 F	Random sample (20–67)	7-day estimated dietary record	Five categories depending on the amount of income in DKK
FIN 1996 [17]	870 M, 991 F	Random (25–64)	3-day non-weighted dietary record	Family (household) income quartiles

Vergelijken met review waar er een tekort/teveel is van

Table 2. A summary of reported findings on food intake among low-income populations from the included studies.

Food Groups	Intake Lower than in High-Income Groups/Recommended *	Intake Higher than in High-Income Groups/Recommended *	No Differences
Fruits and vegetables	[11,27,29] *, [19,24,28,30,31,32], ([16], F), [5,26], fruit ([17], M), ([15], FIN), [25], vegetables [12,17,18]	[14]	[21], ([16], M) fruit ([17], F)
Dairy products	[14,21], low fat milk ([15], FIN), cheese ([17], F), butter [11] ‡,*, milk ([23], M)	milk [11] §,*, ([17], F), [30], butter [17], full cream milk [29] *, [5], cream [30]	cheese & skimmed milk [16], cheese ([27], M), milk ([17], M), ([23], F)
Cereals and grains	whole grain bread [11] *, [29] *, [5,15]	[5], starchy foods [11] §,*, ([23], M), white bread [11] ‡,*, [17]	[21], starchy foods [17], ([23], F)
Potatoes	-	[5], [11] ‡,*, ([17], F), fried potatoes [30]	([17], M)
Meat	[11] ‡,*, [14], ([23], M), [30], red meat [21], poultry meat [11] §,*	[29] *, ([17], F), pork & beef meat [11] § *	([17], M), ([23], F), poultry meat [21]
Meat products and processed meat	-	[29] *, [5,30]	[17]
Fish	[11,29] *, ([17], F), [21,30]	-	([17], M), [16]
Fat	olive oil [11] *, vegetable fat spread ([15], FIN & POL), recommended cooking spreads ([15], FIN-F & RUS-M), margarine [11] ‡,*	[29] *, animal fats [14], margarine [11] §,*	recommended cooking spreads ([15], FIN-M & RUS-F), margarine [17], vegetable oil [22]
Cakes, biscuits, sugar and confectionary products	-	[5,13 *,26], desserts ([17], F)	desserts [17], M
Soft drinks	[17], M	[29] *, [30]	[17], F
Alcoholic beverages	([22], F), [30]	[24]	[17,28], ([22], M), [18]
Soup, bouillons	-	[17], M	[17], F

* studies that compared food intakes with dietary recommendations; § Belgium; ‡ Poland; F—females; M—males; FIN—Finland; POL—Poland; RUS—Russia.

Nikolić, M., Glibetić, M., Gurinović, M., Milešević, J., Khokhar, S., Chillo, S., . . . Capozzi, F. (2014). Identifying Critical Nutrient Intake in Groups at Risk of Poverty in Europe: The CHANCE Project Approach. *Nutrients*, 6, pp. 1374-1393. doi:10.3390/nu6041374

Table 3. Summary of reported findings on nutrient intake among low-income populations from the included studies.

Macronutrients	Intake Lower than in High-Income Groups/Recommended *	Intake Higher than in High-Income Groups/Recommended *	No Differences
Energy	[11,29] *, [26,28]	-	[17,30]
Alcohol	[30], ([18], F)	-	[17,28], ([18], M)
Total carbohydrates	[11] ^{V,*} , [17] *, [26]	([17], F), [20]	[11] ^{§,*} , ([17], M), [30]
Fiber	[11,17] *, [26,30]	-	[17]
Proteins	([28], F), [20,26,30]	[11] ^{§,*} , [29] *, [13]	[11] ^{V,*} , ([28], M), [17]
Total fats	-	[11] ^{§,*} , [17] *, [20]	[11] ^{V,*} , [16,17,28,30]
MUFA	[29] *	-	[11] *, [30]
PUFA	[29] *	-	[11] *, [30]
SFA	[29] *, [17]	[11] *, [18,20]	[17,30]
Vitamins			
Vitamin A	[28,29] *, ([17], M), [26,30]	-	[11] *, ([17], F), [30]
Vitamin B1	[11] ^{V,*} , [26]	-	[11] ^{§,*} , [30]
Vitamin B2	[11,28,29] *, [26]	-	[30]
Vitamin B3	[11] ^{V,*} , [30]	-	-
Vitamin B6	[11] ^{V,*} , [30]	-	-
Vitamin B12	[20,26]	-	-
Vitamin C	[11] ^{§,*} , ([17], M), [26,30]	-	[11] ^{V,*} , ([17], F), [17] *
Vitamin D	[29] *	-	[30]
Vitamin E	-	-	[11] ^{V,*} , [30]
Folate	[26,30]	-	[20]
Minerals			
Calcium	[11,29] *, [26]	-	[30]
Copper	[11] ^{V,*} , [30]	[11] ^{§,*}	-
Iodine	[29] *	-	[30]
Iron	[11] ^{V,*} , [29] *, ([28] *, F), [26,30]	-	[11] ^{§,*} , ([28] *, M)
Magnesium	[11,28,29] *, [26,30]	-	-
Manganese	[30]	-	-
Phosphorus	[30]	[11] *	-
Potassium	[11] ^{V,*} , [28,29] *, [26,30]	-	-
Selenium	[30]	-	-
Sodium	[11] ^{§,*}	[11] ^{V,*} , [29] *, [26,30]	-
Zinc	[11] ^{V,*} , [29] *, [30]	[11] ^{§,*}	-

* denotes studies that compared the nutrient intake with dietary recommendations; § Belgium; ^V Poland; F—females; M—males.

Nikolić, M., Glibetić, M., Gurinović, M., Milešević, J., Khokhar, S., Chillo, S., . . . Capozzi, F. (2014). Identifying Critical Nutrient Intake in Groups at Risk of Poverty in Europe: The CHANCE Project Approach. *Nutrients*, 6, pp. 1374-1393. doi:10.3390/nu6041374

conclusie

Om een gezonde voeding in te nemen is een budget van ongeveer 40 euro per persoon per week noodzakelijk.

- **Kennis** van goede keuzes is belangrijk !
- Daar kan een diëtist ook bij helpen
 - Workshops geven over boodschappen doen, waar op letten,
 - boodschappenlijstjes leren opstellen zodat de essentiële VM voor 1 week gewaarborgd zijn. Er is dan nog steeds ruimte voor minder essentiële zaken
 - Workshops geven over spaarzaam koken, koken met restjes
 - Workshops geven over maaltijden samenstellen, waar op letten bij de aankoop?
 - Bekijken en berekenen wat de gezinsleden nodig hebben om geen tekort te krijgen aan inname van essentiële VS
 - ...

AP

