

26 aug 2022 -15:04

Nieuw – NUBEL publiceert de 7de editie van de Belgische voedingsmiddelentabel

De Belgische voedselconsumptie is aan het veranderen. Consumenten zijn zich meer dan ooit bewust van de belangrijke rol die voeding speelt bij de bescherming van hun gezondheid. Daarom is het belangrijk dat wetenschappelijk juiste en objectieve informatie wordt verstrekt.

Een nieuwe editie van de samenstellingstabel geeft toegang tot de meest complete waarden. Deze 7de editie is uitgebreid met nieuwe producten in verschillende voedingsgroepen, zoals plantaardige voeding en sportvoeding. Door de grotere motivatie om meer te bewegen is de interesse in deze voedingsgroep toegenomen en is correcte informatie des te belangrijker.

De Belgische voedingsmiddelentabel is het referentie-instrument voor alle professionals op het gebied van voeding (voedingszorg, onderwijs, wetenschappers, overheid, industrieën...). Dit instrument stelt de consument ook in staat de voedingswaarde van zijn maaltijden te berekenen en zo betere keuzes te maken voor hem en zijn gezin.

1544 opgenomen voedingsmiddelen

Sinds de vorige editie zijn er in totaal 144 producten bijgekomen (1400 in 2017 -> 1544 in 2022).

De voedingsmiddelen zijn ingedeeld in voedingsgroepen. De voedingssamenstelling geeft informatie over: energie, eiwitten, koolhydraten, suikers, vetten, vetzuurprofiel en cholesterol, vezels, water, vitamines en mineralen.

Nieuw voor deze editie is dat Nubel eigen recepten met de ingrediëntenlijst heeft toegevoegd aan de voedingsmiddelentabel. Dit geeft ons een idee van de samenstelling van de bereide gerechten.

In de bijlage bij de tabel vindt u informatie over voedingsadviezen, officiële aanbevelingen, de praktische toepassing ervan, informatie over additieven, zoetstoffen, voedingssupplementen, portiegroottes enz.

Een extra instrument voor de scholen

De voedingsmiddelentabel wordt op veel middelbare scholen gebruikt als werkinstrument bij de voedingslessen.

Om het werk van de leerkracht te ondersteunen, heeft Nubel een educatief "escape game" ontwikkeld. Tijdens dit spel lossen de leerlingen in groepsverband de raadsels op in verband met voeding en de basisprincipes van een evenwichtige voeding. Het spel speelt zich af in de klas en neemt 1,5 uur in beslag. Doelgroep: klassen van het 4de tot het 6de middelbaar.

Nubel biedt dit nieuw leermiddel gratis aan voor alle schoolbestellingen vanaf 10 exemplaren - nieuwe editie.

De voedingsmiddelentabel en het didactisch spel zijn instrumenten van de vzw Nubel - beheerder van de Belgische Voedingsmiddelentabel sinds 1990. De vzw beheert wetenschappelijke voedingsinformatie over de voedingsmiddelen voor het samenstellen van een evenwichtige en gevarieerde voeding.

Alle informatie over Nubel, de Belgische voedingsmiddelentabel en andere hulpmiddelen zijn te vinden op: www.nubel.com

FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en
Leefmilieu
Galileelaan 5 bus 2
1210 Brussel
België
+32 2 524 97 97
<http://www.health.belgium.be>

Wendy Lee
Woordvoester (NL)
+32 2 524 91 69
+32 477 98 01 02
wendy.lee@health.fgov.be

Vinciane Charlier
Woordvoester (FR)
+32 475 93 92 71
+32 2 524 99 21
vinciane.charlier@health.fgov.be