

<p>PAV – 3^e graad</p> <p>Naam:.....</p> <p>Datum:/...../.....</p> <p>TAAK: Reportage Op één - Gezondheid</p>	<p>LPD 30: verband leggen heden/ verleden/ toekomst</p> <hr/> <p>LPD 31: culturele verschillen herkennen/ bespreken</p>
--	---

Opdracht:



- **Bekijk** de reportage 'op één – gezondheid: in welk land zijn mensen het dikst?'
- <https://www.vrt.be/vrtnu/a-z/op-eeen/1/op-eeen-s1a1/>
- Je moet hiervoor een GRATIS account aanmaken op VRTnu.be of de app downloaden van VRTnu en je GRATIS aanmelden.
- **Beantwoord** de onderstaande vragen aan de hand van deze reportage.

1) Hoe worden wij Belgen genoemd?

.....

2) Hoe wordt de BMI berekend? Hoe beoordeel je deze schaal?

.....
.....

3) Waar wonen de dikste mensen ter wereld?

.....

4) Welke verandering in het voedselaanbod hebben zij meegemaakt?

.....
.....

5) Japan staat onderaan in de lijst. Hoeveel Japanners op de 100 zijn er obees?

.....

6) Welke gewoontes hebben de Japanners die een gezonde leefstijl nastreven?

.....
.....
.....

7) Wat betekent de Metabowet?

.....
.....

8) Welke verschillen merk je in het aanbod in de supermarkten?

.....
.....

9) Wat is het gemiddelde gewicht van een vrouw in België, Samoa en Japan?

.....

10) Er heerst ook veel sociale druk in Japan om mager te zijn? Leg uit.

.....

11) Hoe kan het overgewicht in de toekomst aangepakt worden?

.....

12) Hoeveel procent van de Belgen is obees? En hoe was dit 30 jaar geleden?

.....

OPDRACHT

Lees onderstaand artikel en maak een overzicht van de veranderingen in tijd in ons voedingspatroon. Op welke manier je de veranderingen in kaart brengt, daar ben je vrij in. Dit kan aan de hand van het opstellen van een tijdslijn, een mindmap, een powerpointpresentatie...

Raadpleeg ook de brochure in bijlage: 'Terug in de tijd met Veldverkenners'.

Hieronder vind je een aantal richtvragen die je kan helpen :

- ➔ Wat is de evolutie in koopkracht, gezinsbudget?
- ➔ Welke nieuwe ingrediënten vonden hun invoer?
- ➔ Welk verbruik van voedingsmiddelen nam toe en wat nam af?
- ➔ Wat is de evolutie van ons voedingspatroon na WO II?

Over eten anno 2017: gemaksvoeding

"Hoe was je dag schat?"

- *"Druk."*

"Wat eten we?"

- *"Iets dat snel klaar is. Kijk eens in de diepvries."*

Herkenbaar? Zo klinkt een alledaags gesprek in een klassiek gezin (2 kinderen, 2 verdiemers). Door de combinatie werk en gezin blijft er 's avonds niet veel tijd over om te koken. Dat vertaalt zich in een stijgende vraag naar gemaksvoeding of *convenience food*. Het moet snel gaan, mag niet te veel moeite kosten en... het moet lekker, gezond en betaalbaar zijn. Zie hier een van de grootste uitdagingen waarmee de voedingsindustrie in de 21ste eeuw worstelt. Ter illustratie: in 2014 had maar liefst **19 procent** van alle innovatie in voeding in Europa te maken met gebruiksgemak. Maar wat is gemaksvoeding? En hoeveel besteden we eraan?

Ready to cook, heat and eat

Gemaksvoeding kan verschillende vormen aannemen. Het kan gaan over 'ready to cook'-producten zoals voorgesneden fruit en diepvriesgroenten, 'ready to heat'-producten zoals kant-en-klaarmaaltijden, en 'ready to eat'-producten zoals belegde broodjes en voorverpakte en voorgewassen sla.

Volgens de huishoudbudgetenquête besteedt een Belgisch gezin jaarlijks **330 euro** aan dergelijke producten. Dat is **8 procent** van het totale budget dat opgaat aan voeding. De producten die ze ervoor kopen, zijn onder meer dit:

- 100 euro voor bereide gerechten
- 70 euro voor bereide gerechten met vlees
- 17 euro voor bereide gerechten met vis
- 14 euro voor bereide gerechten met pasta
- 65 euro voor groenteconserven
- 10 euro voor fruitconserven
- 20 euro voor diepvriesgroenten
- 23 euro voor soep

Daarenboven geeft een gezin per jaar zo'n **238 euro** uit aan fastfood en spendeert het **1.727 euro** op café en in restaurants (inclusief drank).

Maar ook: online shoppen en thuislevering

Ook het online plaatsen van bestellingen bij de supermarkt en thuislevering van maaltijdboxen wordt als gemaksvoeding beschouwd. En beide zitten in de lift. In 2016 kocht **9 procent** van de Belgen online voeding aan, een aandeel dat stijgt. En wanneer ze eenmaal overstag zijn gegaan, doen ze het vaker: 45 procent van de online shoppers doet het meer dan 5 keer per jaar.

Maaltijdboxen zijn relatief nieuw op de markt - in België is het aanbod nog relatief beperkt: HelloFresh, Marley Spoon, Smartmat, Doozo. Maar ook deze initiatieven winnen terrein. Hoewel dat terrein in 2015 nog maar uit **4 procent** van de Vlamingen bestond...

Online shoppen en thuislevering zijn met andere woorden nog **kleine fenomenen** vandaag, maar net als met mobiel surfen kan hun populariteit **snel stijgen**. Op enkele jaren tijd kan onze manier van eten, winkelen en koken drastisch veranderen... zoals het verleden ons leert.

Even terug in de tijd: evolutie van ons voedselpatroon na WOII

Onze eetgewoontes zijn enorm veranderd sinds 1950. De beste indicator daarvoor is misschien wel de inhoud van **Ons Kookboek** van KVLV: bepaalde bereidingsmethoden zijn geschrappt, recepten voor microgolf en stoomoven werden toegevoegd, ingrediënten als couscous en quinoa werden geïntroduceerd en vegetarische maaltijden worden in de laatste versie met een speciaal icoontje aangeduid. Een en ander heeft te maken met de snelle economische groei na WOII: tussen 1950 en 1973 steeg de **koopkracht** met gemiddeld 3,6 procent per jaar (!). Het aandeel dat voeding in het totale gezinsbudget innam, daalde even snel. Vlak na WOII bedroeg het nog 50 procent, vandaag zo'n **12 procent** (!). Meer info daarover vind je in ons boekje 'Terug in de tijd met Veldverkenners'.

Vooral ons verbruik van **vlees, margarine, kaas, deegwaren, gebak, fruit en snoep** nam toe. De industrialisering en massaproductie maakte deze producten **betaalbaar en overal beschikbaar**, voor iedereen. Het had enkele positieve gezondheidseffecten, maar ook negatieve. Ons dieet werd meer verscheiden en leverde belangrijke voedingsstoffen aan, maar bevatte ook (te) veel vlees, vet, suiker en zout en (te) weinig groenten. Het gevolg ken je: meer mensen kregen te maken met overgewicht en zelfs obesitas.

Ook de manier waarop we voeding kochten veranderde sterk. In het vooroorlogse tijdperk werden voedingsmiddelen gekocht in een kruidenierszaak, waar klanten bediend werden. De komst van de **supermarkten** veranderde dit voorgoed. Klanten kregen een winkelkar om in te laden, en moesten hun producten zelf uitzoeken in de winkelrekken. Dat ging sneller, en er was parking voor de deur...

In de keuken werd vanaf de jaren '60 meer geëxperimenteerd met **exotische, nieuwe ingrediënten en diepvriesproducten**. Mensen hadden hun buik vol van grootmoeders kost. Iets wat opnieuw veranderde vanaf de jaren '90. De haute cuisine vierde hoogtij, met haar moleculaire keuken. Maar na het hoogtepunt kwam snel het dieptepunt. Na de eeuwwisseling hunkerden mensen naar de authentieke keuken, met **pure en streekgebonden producten**. Gezond en bewust eten werd een *ding*. En dat is het vandaag nog steeds.

(BRON: <http://www.veldverkenners.be/over-eten-anno-2017-gemaksvoeding09/03/2017>)