



**Naar een gezond en duurzaam
voedselsysteem in 2030**

Foodfacts
de feiten op een rij

Lokale voedselinitiatieven
Op alle vlakken winst behalen

**Hoog tijd voor gezond
voedsel in de stad**



Amsterdam De gezonde ambities van Amsterdam

4



Ede 'Sluit het gat in de dijk'

6



Rotterdam Boulevard Zuid wordt stap voor stap gezonder

12



Haarlem Volop in beweging naar een gezonde en duurzame stad

14



COLUMN

'Het is dringend tijd om de voedselomgeving te transformeren.'

*Dr. Maartje Poelman,
Universitair Hoofddocent,
Consumptie en Gezonde Leefstijl,
Wageningen Universiteit*

10

COLUMN

'Onze huidige manier van leven vergroot de kans op ziekte sterk.'

*Prof. Dr. Hanno Pijl,
Endocrinoloog, Hoogleraar
diabetologie LUMC*

25



COLUMN

'Voedselreclame nestelt zich in ons onderbewuste.'

*Dr. Ronald J.J. Voorn,
Gedragswetenschapper,
Universiteit Twente*

26

City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving

Naar een gezonder, plantaardiger en lokaler voedselsysteem in 2030

8

In het kort

20

Foodfacts

11

6x aan de slag

16

Lokale voedselinitiatieven: op alle vlakken winst behalen

22

GoodFoodCity: voor wie vooruit wil in de voedseltransitie

18

'Daarom doen we mee met de City Deal'

24

Gezond, duurzaam en betaalbaar voedsel voor iedereen

Om maar met de deur in huis te vallen: met het aanbod van gezond en duurzaam voedsel in onze steden is het niet al te best gesteld. De afgelopen 20 jaar is het ook nog eens aanzienlijk verslechterd.

Het aantal fastfoodzaken is in 5,5 jaar tijd met 6% gegroeid en het aantal bezorgrestaurants zelfs met 55%. Duizenden fastfoodlocaties, donutwinkels, ijssalons en dönerzaken zijn er bijgekomen, terwijl het aantal verswinkels, zoals bakkers en groenteboeren, juist is afgenomen.

‘Is dat erg?’ vraagt u zich wellicht af. ‘Je hoeft die hamburgers en donuts toch niet te eten? En precies daar gaat het mis. Ongeveer 90 % van onze voedselkeuzes maken we onbewust. Er is een grote misvatting dat we ‘vrij’ zijn in onze voedselkeuze. En met al die ongezonde verleidingen in de schoolkantine, op de sportclub en op het station is het maken van een gezonde keuze bijzonder lastig.

En het roer moet om: want we zijn massaal te zwaar. In 2021 had de helft van de volwassen Nederlanders overgewicht, waarvan maar liefst 14% ernstig overgewicht (obesitas). En dit leidt weer tot grotere kans op diabetes, hart- en vaatziekten, terwijl het zorgsysteem al flink onder druk staat.

Bovendien is ons huidige voedselsysteem erg belastend voor het klimaat.

Nu heeft een gemeente de mooie opdracht te zorgen voor een gezonde en veilige leefomgeving. Daar valt de toegang tot gezond en duurzaam voedsel ook onder. Om het voedselaanbod in de stad gezond en duurzaam te maken, is behoorlijk ingewikkeld. Er is (nog) geen juridisch instrumentarium om onderscheid te maken in gezonde en ongezonde voedselaanbieders. Bovendien is ongezond eten in de regel goedkoper dan gezond.

Een sombere City Deal dus? In tegendeel! Met een ontzettend mooie, enthousiaste groep mensen uit acht steden, drie ministeries, de provincie Zuid-Holland, het Voedingscentrum, Flevo Campus en JOGG werken we hard om dit tijt te keren: mooie pilots in steden om te toetsen wat wel en wat niet werkt, een nieuwe wet in ontwikkeling die het wel mogelijk maakt te sturen op het voedselaanbod. En ons enthousiasme werkt aanstekelijk! Meer steden willen aansluiten en



Huibert de Leede
Programmamanager City Deal
Gezonde en duurzame voedselomgeving

artsen die dagelijks de gevolgen zien, zoeken ons op om samen op te trekken.

Dit magazine beschrijft een klein deel van wat we doen en wat we willen bereiken. Het is ook een oproep: sluit aan! Met je organisatie, met je gemeente, provincie, ministerie. Laten we samen werken aan gezond, duurzaam en betaalbaar voedsel voor iedereen!

Veel leesplezier



De gezonde ambities van Amsterdam

Amsterdam staat voor een flinke opgave: bijna 40 procent van de Amsterdammers heeft overgewicht. Maar liefst 1 op de 5 kinderen is te zwaar of heeft obesitas. De stad wil het tij keren en heeft flinke ambities deze cijfers terug te dringen. Maar waar ga je beginnen als de ongezonde verleidingen je overal tegemoetkomen? Beleidsadviseur Marya Sheikh Rashid van GGD Amsterdam licht de Amsterdamse aanpak toe.

‘De cijfers zijn inderdaad zorgwekkend,’ gaat Marya Sheikh Rashid van start. ‘Het aanbod van ongezond voedsel is de laatste jaren sterk toegenomen, vooral in de meest kwetsbare wijken van de stad. Dat zorgt niet alleen voor gezondheidsproblemen, maar draagt ook bij aan kansenongelijkheid. Zo leven mensen met een hoge sociaaleconomische positie maar liefst 14 jaar langer in goede gezondheid dan mensen met een lage sociaaleconomische positie.’

Om gericht aan de slag te kunnen gaan heeft Amsterdam in 2019 alle locaties waar voedsel werd verkocht in kaart gebracht. Ook werd genoteerd of het

Met ruimtelijke argumenten werken aan een gezonde stad

aanbod overwegend gezond of ongezond was. Deze methodiek is ontwikkeld door de Universiteit van Utrecht in samenwerking met de Vrije Universiteit. De gezondheidsscores zijn bepaald met de zogeheten Delphi methode.

‘Uit deze heatmap blijkt dat zo’n 84% van de voedselaanbieders in Amsterdam een overwegend ongezond aanbod heeft. En dat verschilt flink per stadsdeel. In Noord, Zuidoost en Nieuw-West is het aanbod van ongezond eten en drinken het grootst. En juist in die stadsdelen komt overgewicht veel voor. Naar verhouding hebben volwassen inwoners van de stadsdelen Zuidoost (52,4%) Nieuw-West (50,8%) en Noord (47,6%) het vaakst overgewicht.’

Gezonde levensstijl

Om overgewicht bij jongeren terug te dringen en te voorkomen, werd in 2012 de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht (AAGG) gestart. ‘In dat programma lag de focus onder andere op de opgroei-omgeving van jongeren – gezinnen, scholen en buurten – om vervolgens samen te werken aan een gezonde levensstijl.

Deze aanpak was best succesvol, maar zolang de voedselomgeving mensen blijft blootstellen aan ongezonde verleidingen, is het moeilijk om een gezonde levensstijl vol te houden.’

De focus in het programma is daarom steeds meer verlegd van het individu naar de omgeving. De gemeente Amsterdam kijkt hierbij goed naar wat het kan doen vanuit haar wettelijke taken. Bijvoorbeeld via het uitgeven van subsidies. ‘Wie een sportevenement wil organiseren voor kinderen en jongeren moet een gezond voedselaanbod hebben om een subsidie te krijgen. Ook gelden er dan regels voor reclame-uitingen. Zo’n evenement mag bijvoorbeeld niet gesponsord worden door een frisdrankfabrikant. Hetzelfde geldt voor het aanvragen van subsidies voor sociale activiteiten voor de jeugd.’

En daar blijft het niet bij: nieuwe foodtrucks in de buurt van scholen krijgen alleen een vergunning als ze een gezond aanbod hebben. Reclames van ongezond voedsel gericht op kinderen voedsel zul je niet meer zien op Amsterdamse metrostations. Ook schoolkantines krijgen volop de aandacht. ‘Samen met de adviseurs Gezonde School en het Voedingscentrum zijn we aan de slag gegaan om het aanbod in de schoolkantines gezonder en duurzamer te maken.’

Bevoegdheden

‘Met al deze maatregelen hebben we onze bevoegdheden goed benut. Tegelijkertijd zien we ook wel dat het aanbod in supermarkten, horeca en (eet)winkels nog steeds grotendeels ongezond is, maar we hebben niet de juridische mogelijkheden om daar iets aan te veranderen. Dat blijkt ook uit onderzoek van 2020 van de Universiteit van Amsterdam,’ aldus Marya Sheikh Rashid.

Voor Amsterdam is dit een reden om via andere regelgeving invloed te hebben op het aanbod van eten en drinken in de stad. ‘Met ruimtelijke argumenten – vanuit het bestemmingsplan – kun je wel ingrijpen. Zo is in een aantal delen van de stad een horecastop gekomen en in het centrum een verbod op toeristische winkels. Deze maatregelen worden toegepast om de leefbaarheid te bevorderen door overlast te voorkomen en een eenzijdig aanbod tegen te gaan, maar helpen indirect ook om het voedselaanbod beter in balans te brengen.’

Goede stap

De gemeente Amsterdam is zo voortdurend op zoek naar regelruimte en het ziet ernaar uit dat gemeenten hulp krijgen vanuit de Rijksoverheid. Demissionair staatssecretaris Maarten van Ooijen (VWS) wil een nieuwe wet die gemeenten de bevoegdheid geeft om ongezonde voedselaanbieders te kunnen weren. Dit wetsvoorstel gaat begin 2025 naar de Tweede Kamer.



Marya Sheikh Rashid
beleidsadviseur
GGD Amsterdam

‘Een goede stap,’ vindt Marya Sheikh Rashid. ‘Ik hoop dat we snel de juiste handvatten hebben om hiermee aan de slag te gaan en een betere balans in het voedselaanbod kunnen realiseren. De steden uit de City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving helpen het Rijk daarbij om aan te geven waar ze behoefte aan hebben.’

Amsterdam blijft de komende jaren samen met andere steden uit de City Deal op zoek naar nieuwe mogelijkheden. ‘We hebben een aantal gebieden tot proeftuin benoemd. Hier proberen we het voedselaanbod te monitoren, maar ook een netwerk op te bouwen: samen met ondernemers, vastgoedeigenaren, gezondheidscentra, ambtenaren, bewoners en andere belangrijke partners in de wijk willen we ervaring opdoen om te sturen op het voedselaanbod.’

‘Stapje voor stapje werken we zo aan een gezond en vitaal Amsterdam,’ sluit Marya Sheikh Rashid af. ‘Een stad waar gezond eten en drinken vanzelfsprekend is en beschikbaar en betaalbaar voor iedereen.’

Download
Heatmap Voedseldruk
van Amsterdam



Lees het onderzoek
Gemeentelijk instrumentarium voor
een gezonde voedselomgeving





'Sluit het gat in de dijk'

Een waardevolle tip voor iedereen die een supermarkt bezoekt: doe je boodschappen aan de buitenrand van de supermarkt. Daar vind je de gezonde producten. Buiten de supermarkt blijkt het een ander verhaal. Wethouder Leon Meijer, wethouder voedsel in Ede: 'Als we de voedselomgeving niet aanpakken, maken we het mensen wel heel moeilijk om gezonde keuzes te maken.'

‘Terecht zetten gemeenten zich in voor de gezondheid van hun inwoners.’

‘Je moet je boodschappen in de buitenrand van de supermarkt doen.’ Een tip die ik kreeg van een voedingsdeskundige. Want wat blijkt, in de buitenrand van de supermarkt staan de producten van de ‘schijf van vijf’: groente, fruit, brood, zuivel en vlees. De bewerkte producten waaraan van alles is toegevoegd, zitten in de binnenring. Sindsdien betrap ik mezelf erop dat ik die binnenring zoveel mogelijk probeer te mijden.

Waar ik in de supermarkt nog bewust een ‘gezond rondje’ kan doen, lukt me dat in onze steden en dorpen niet meer. Het aantal fastfoodaanbieders neemt fors toe. Het Financieel Dagblad berichtte onlangs dat het aantal bezorg- en afhaalrestaurants voor bijvoorbeeld pizza of sushi sinds 2018 met 55% is toegenomen.

Tel daar de 188% toename van bijvoorbeeld een Spare Rib Express bij op in dezelfde periode en je begrijpt dat gezonde zones in onze steden verdwijnen.

Dweilen met de kraan open

Degene die vindt dat het de verantwoordelijkheid van mensen zelf is wat ze kiezen, sluit zijn ogen voor het feit dat er niets te kiezen valt. Het is vet, suiker en zout overal waar je bent. Ondertussen mag de cardioloog in het ziekenhuis dweilen met de kraan open. Want dat ongezond voedsel iets met ons lichaam doet, staat inmiddels onomstotelijk vast: ruim 50% van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht. En het gevolg daarvan is diabetes type II, een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, slaapapneu en zelfs een aantal soorten kanker.

Europese en Nationale regelgeving verplicht de overheid – ook de lokale overheid – haar inwoners te beschermen tegen een ongezonde leefomgeving. Dat is voor wethouders niet vreemd. De

omgevingsdiensten en de GGD meten niet voor niets lucht- en waterkwaliteit. En daar waar grenzen overschreden worden, treden we als wethouders op. Onlangs nog weigerde ik een vergunning aan een gastouderopvang in het landelijk gebied. De opvang zat te dicht in de buurt van verschillende agrarische bedrijven. Daarmee was het fijnstof gehalte en de concentratie endotoxinen in de lucht te hoog. De eigenaar van de gastouderopvang was zeer teleurgesteld, maar voor de gemeente prevaleert dan de gezondheid van kinderen. Datzelfde doen we bij de bouw van nieuwe schoolgebouwen. We bouwen geen scholen in de buurt van snelwegen en we leggen strenge eisen op voor het binnenklimaat, ook al maken die het gebouw een stuk duurder.

‘Maar het lijkt soms op het aanbieden van een reddingsboei, terwijl we het gat in de dijk gewoon laten zitten.’

Reddingsboei

Terecht zetten gemeenten zich in voor de gezondheid van hun inwoners. Daarbij geholpen door allerlei initiatieven op het gebied van gezondheidspreventie. Met IZA en GALA gelden geven we dat verder vorm. De buurtsportcoaches, JOGG en het IJslands preventiemodel vormen vervolgens een breed palet om in te zetten. En begrijp me niet verkeerd, dat zijn uitstekende instrumenten om te gebruiken. Ook in Ede overleggen we veelvuldig met huisartsen, de zorgverzekeraar en het ziekenhuis om te bepalen hoe en waar we het beste preventie kunnen inzetten. Maar het lijkt soms op het aanbieden van een reddingsboei, terwijl we het gat in de dijk gewoon laten zitten.



Leon Meijer
Wethouder Voedsel
Gemeente Ede

Als we de voedselomgeving niet aanpakken, maken we het mensen wel heel moeilijk om gezonde keuzes te maken, de buitenring van de supermarkt te vinden. Daar is wet- en regelgeving voor nodig. Voor de fysieke kant, om te sturen op de beschikbaarheid van gezonde voeding naast het ongezonde. En aan de economische kant in prijs en marketing. De demissionair staatssecretaris van VWS wil nog een poging doen om gemeenten een juridisch instrument in handen te geven. Wethouders van de City Deal gaan daar lokaal graag mee aan de slag. Wij dichten graag dijken!’



City Deal

Gezonde en duurzame voedselomgeving



Naar een gezonder, plantaardiger en lokaler voedselsysteem in 2030

Doelstellingen en uitleg werkwijze van de City Deal

City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving

In oktober 2021 hebben acht steden, drie departementen en diverse organisaties de City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving ondertekend. In 2023 heeft ook de provincie Zuid-Holland getekend. Met het zetten van deze handtekening bekrachtigden zij hun gezamenlijke ambitie om samen te werken aan een overwegend gezonde en duurzame voedselomgeving, met name in kwetsbare wijken en rond scholen, in openbare gebouwen en in supermarkten, catering en horeca. Hiermee willen deze partijen bijdragen aan fitheid, vitaliteit, preventie van ziekten en op een natuur-, milieu- en klimaatsysteem in balans.

Over City Deals

City Deals hebben als doel om de groei, innovatie en leefbaarheid te versterken in de Nederlandse steden. In City Deals – een initiatief van de Agenda Stad, ministerie van BZK - worden concrete samenwerkingsafspraken tussen steden, Rijk, andere overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties veran-

kerd. Die deals moeten leiden tot innovatieve oplossingen voor maatschappelijke vraagstukken. Inmiddels zijn er ruim dertig City Deals ondertekend.

Agendering

De partners van deze City Deal werken samen in drie sporen (zie kaders). Daarnaast zijn ze samen actief om het onderwerp voortdurend onder de aandacht te brengen. Dit doen we samen met wetenschappers en artsen middels artikelen en bijeenkomsten. Ook de 0% BTW op fruit en groente, de suikertaks en het verbod op kindermarketing voor ongezond eten zijn speerpunten in onze aanpak. Meer en meer willen we druk opvoeren om hier echt met wetswijzigingen te komen.

Is alles hosanna? Nou nee. Het in balans brengen van het voedselaanbod in de stad is een proces dat tijd vraagt. Veel partijen hebben hier invloed op: de politiek, fabrikanten, ondernemers en burgers. Maar er is wel iets moois gaande! Mede door onze publicaties en pilots in wijken is het thema hoog op de politieke agenda komen te staan en ook

in de media heeft het onderwerp veel aandacht. Je proeft een verandering in de publieke opinie, mede gevoed door de alarmerende berichten van artsen.

De blik vooruit

De komende twee jaar willen we dan ook echt vol inzetten om met een breed maatschappelijk speelveld de druk op te voeren om tot wetsvoorstellen en wijzigingen te komen zodat we er echt voor kunnen zorgen dat er een gezonder en duurzamer aanbod ontstaat. Cruciaal is hierbij de betaalbaarheid. Ondertussen gaan wij in de wijken door om te stimuleren dat daar samen eten verbouwd, bereid en gegeten wordt. Want er is niets wat meer verbindt dan dat.

De City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving is georganiseerd in drie sporen, waarin steeds 2 tot 3 steden, een ministerie en een maatschappelijke organisatie actief zijn.

Spoor

1



Spoor 1 gaat over het daadwerkelijke voedselaanbod in de stad en heeft als doel: het ontwikkelen en implementeren van instrumenten om de voedselomgeving gezonder en duurzamer in te richten. Steden voeren pilots uit in de stad om te onderzoeken wat wel en wat niet werkt. Ook wordt er ervaring opgedaan met het monitoren van de voedselomgeving op de lange termijn.

Een belangrijk onderdeel van spoor 1 is het ontwikkelen van een nieuw juridisch instrumentarium, waarmee steden het vestigingsbeleid van voedselaanbieders meer kunnen sturen. Staatssecretaris van Ooijen van VWS heeft de Tweede Kamer recent laten weten dat hij overweegt om gemeenten instrumenten te bieden om de voedselomgeving te kunnen reguleren. Een voorstel wordt begin 2025 naar de Tweede Kamer gestuurd.

Spoor

2



Spoor 2 richt zich op het gedrag van de consument en op het beïnvloeden van gezonde en toekomstbestendige voedselcultuur en -routines.

De partners kiezen ervoor om niet zelf initiatieven te ontplooiën die gericht zijn op beïnvloeding van gedrag, maar een podium te bieden voor alle voedselinitiatieven die er inmiddels zijn om gezonde keuzes te stimuleren. Momenteel wordt gewerkt aan GoodFoodCity, een actief (online) netwerk, voor gemeenten en andere initiatiefnemers die vooruit willen in de voedseltransitie.

Foto: Food Unplugged, Food Inspiration

Spoor

3



Spoor 3 wil het aanbod van lokaal en duurzaam voedsel in het dagelijks menu vergroten en richt zich onder andere op wijkinitiatieven en stadslandbouw.

Sinds de start van de City Deal is de armoede in Nederland een belangrijker thema geworden. Een steeds groter groeiende groep mensen heeft moeite om überhaupt eten te kopen, laat staan gezond, lokaal en duurzaam voedsel. In opdracht van de City Deal wordt onderzoek gedaan naar lokale buurtinitiatieven, waar samen wordt gekookt en gegeten. Wat zijn de succes- en faalfactoren en hoe kunnen gemeenten deze initiatieven steunen?

Fotograaf: Edwin van Eis

‘Het is dringend tijd om de voedselomgeving te transformeren.’



Dr. Maartje Poelman
Universitair Hoofddocent,
Consumptie en Gezonde Leefstijl,
Wageningen Universiteit

Een gezond voedingspatroon is één van de belangrijkste fundamenteën van onze gezondheid. Toch blijft het een uitdaging voor de meeste Nederlanders om gezond te eten. In de afgelopen decennia hebben we vooral ingezet op het aanleren van een gezondere levensstijl, terwijl de voedselomgeving onaangetast blijft. Als we serieus werk willen maken van de preventie van overgewicht en chronische ziekten, dan is het dringend tijd om onze voedselomgeving te transformeren.

De voedselomgeving is de afgelopen decennia sterk veranderd. Momenteel wordt het voedselaanbod gedomineerd door ongezonde opties. Tachtig procent van het aanbod in supermarkten valt buiten de Schijf van Vijf en hetzelfde geldt voor aanbiedingen. Of je nu in de stad rondloopt of online surft, je wordt voortdurend verleid door reclames die geen rekening houden met onze gezondheid. We moeten dan ook af van het denkbeeld dat individuele voedselkeuzes ‘vrije keuzes’ zijn en dat het verbeteren van de

voedselomgeving betutteling is. Sterker nog, als we een evenwichtiger aanbod en aanbiedingen creëren, vergroten we juist de keuzevrijheid van de consument.

De noodzaak van preventie

De noodzaak van preventie en de rol die de voedselomgeving hierin speelt, dringt steeds meer door, al blijft de focus binnen preventie nog te veel op het individu liggen. Door ons enkel te richten op individuele gedragsverandering zijn we onvoldoende in staat om gezondheid van de gehele samenleving te verbeteren. Wat zoden aan de dijk zet, is een fundamentele systeemverandering, waarbij politieke betrokkenheid en gezondheidsbescherming centraal staan. Schoon drinkwater en adequate riolering hebben ervoor gezorgd dat ziekten zoals cholera werden voorkomen; een historisch succes van preventie waarvan we veel kunnen leren. Deze structurele verbeteringen pakken het gezondheidsprobleem bij de wortel aan. Als je het voedingspatroon van de gehele bevolking wilt verbeteren, dan begint dat ook met creëren van een gezondere omgeving, die mensen ondersteunt en het gemakkelijk maakt om gezond te kunnen leven.

Nationaal Preventieakkoord

De afgelopen jaren zijn er diverse initiatieven ontplooid om de voedselomgeving aan te passen en zo gezondere eetgewoonten te bevorderen. Het Nationaal Preventieakkoord van 2018 omvat afspraken zoals het streven naar jaarlijkse groei in de consumptie van producten uit de Schijf

van Vijf, het bevorderen van groente- en het verminderen van vleesconsumptie in de horeca, en het verleiden van consumenten in supermarkten om meer Schijf van Vijf-producten te kopen. Hoewel dit de voedselomgeving op de agenda heeft gezet, blijven structurele maatregelen voor een gezonde voedselomgeving grotendeels uit en heeft tot nu toe weinig tastbare verbeteringen opgeleverd.

In 2021 concludeerde het RIVM dat de maatregelen in het akkoord niet ambitieus genoeg waren om de beoogde vermindering van overgewicht en obesitas te bereiken en dat een krachtigere aanpak van de voedselomgeving vereist is.

‘Als we een evenwichtiger voedselaanbod creëren, vergroten we juist de keuzevrijheid van de consument.’

Het verbeteren van de huidige voedselomgeving is geen gemakkelijke taak en vereist een collectieve inspanning. Een essentiële missie die samenwerking en vastberadenheid vergt. De komende maanden staan in het teken van de verkiezingen en kabinetsformatie. De tijd zal leren of de nieuwe regering zal streven naar een voedselomgeving waarin de gezonde keuze de gemakkelijke keuze is.

Foodfacts

Het is hoog tijd om een goed gesprek te voeren over voedsel. Of dit thuis is, op school, in restaurants en cafés of in de politiek, deze feiten en cijfers kunnen daarbij helpen. Want iedereen, van jong tot oud, moet toegang hebben tot gezond, duurzaam en betaalbaar voedsel.

Meer feiten
over voedsel?



1€: 2€€€€

Voor elke euro die wordt besteed aan voorlichting over gezond eten, wordt zo'n 2.000 euro besteed aan reclame over ongezond voedsel.



8,8 mld.

Een ongezond voedingspatroon is na roken de belangrijkste veroorzaker van ziekte en sterfte. En kost in Nederland 8,8 miljard euro per jaar.



De helft van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht. Dit aantal is verdubbeld sinds de jaren '80.

62% ↗

Als we niets doen, stijgt het aantal mensen met overgewicht tot 62% in 2040.



70 x CO₂

Een kilo rund heeft 70x meer CO₂ uitgestoten dan een gemiddelde kilo groente.



97%

97% van de producten van kindermarketing valt buiten de Schijf van Vijf.



+ 40%

In 10 jaar tijd is het aantal fastfood-locaties binnen 5 minuten lopen van scholen met 40% gestegen.



80%

80% van het aanbod in supermarkten is ongezond. (geen Schijf van Vijf)

2 x

In arme buurten zijn bijna twee keer zoveel aanbieders van ongezond voedsel te vinden als in rijke buurten.



35.000 km

Een warme maaltijd legt gemiddeld 35.000 km af voordat het op ons bord belandt.



91% van het aanbod in de horeca is ongezond.

70%



Ons voedselsysteem gebruikt 70% van het beschikbare verse water.



Boulevard Zuid wordt stap voor stap gezonder

Hoe kunnen gemeenten invloed hebben op het aanbod van voedsel in de stad? Die vraag is niet makkelijk te beantwoorden. Om in de praktijk te onderzoeken wat wel en wat niet werkt, zijn vier steden een proeftuin gestart. Leendert Meijers, beleidsadviseur van de gemeente Rotterdam gaat aan de slag aan de Boulevard Zuid: 'Dit soort complexe vraagstukken zijn niet op te lossen vanachter je bureau.'

‘Als armoede en stress je leven bepalen, dan kies je eerder voor gemak.’



Leendert Meijers
beleidsadviseur van de
gemeente Rotterdam

De Boulevard Zuid is een lange winkelstraat op Rotterdam Zuid. ‘Hier in de omgeving heeft circa 57% van de volwassenen overgewicht, waarvan 21% ernstig. En dat in een wijk van 12.000 mensen. Het gaat hier dus echt om een grote groep. Hoe dat komt is moeilijk te verklaren, maar als het gaat om zulke grote aantallen dan kun je niet langer zeggen: dit is een individueel probleem,’ vertelt Leendert Meijers.

Onbewuste keuzes

Dat blijkt ook uit diverse onderzoeken: mensen maken voedselkeuzes vaak niet bewust. Keuzes worden de hele dag door beïnvloed door het aanbod om ons heen en door wat andere mensen eten. ‘Aan de Boulevard Zuid zitten 240 ondernemers. Vijftig ondernemers verkopen voedsel en daarvan zijn er 38 die fastfood verkopen. Dat is beduidend meer dan in de rest van de stad. Het aantal verkooppunten is tussen 2011 en 2021 met 46% toegenomen. Ook het aantal mensen dat kampt met overgewicht is gestegen.’

‘Veel factoren beïnvloeden wat we eten: aanbod, opleiding, cultuur en natuurlijk werk en inkomen. Het Nibud berekende in juli 2022 dat een gezin van ouders en twee kinderen € 16,14 nodig heeft om één dag gezonde voeding te eten, in januari 2023 was dat € 18,13 en in juni 2023 al € 20,72. Heel veel mensen in dit gebied hadden dit budget in juli 2022 al niet en hun inkomsten zijn niet evenredig mee gestegen.’

‘Rotterdam kent, van alle Nederlandse gemeenten, verhoudingsgewijs het grootste aantal mensen dat in armoede leeft. Veel van hen wonen op Rotterdam Zuid,’ licht Leendert Meijers toe. Dat maakt het zoeken naar een oplossing extra complex. ‘Als armoede en stress je leven bepalen, dan kies je eerder voor gemak. Bij het afhalen van voedsel en in de supermarkt is het ongezonde alternatief meestal goedkoper dan het gezonde. Ondernemers stemmen hun aanbod af op de vraag en het budget van de klanten. Vraag en aanbod zorgen dan voor een ongezonde balans.’

‘Dit soort complexe vraagstukken zijn niet op te lossen vanachter je bureau.’

Zoeken naar allianties

Het aanpakken van de voedselomgeving vergt een lange adem. ‘Dat doe je niet van vandaag op morgen. Het vraagt ook om een intensieve samenwerking tussen verschillende beleidsterreinen van de gemeente,’ legt Leendert Meijers uit. ‘Essentieel daarbij vind ik eigenaarschap en draagkracht in de wijk. We moeten niet alleen deskundigen van buitenaf invliegen, maar juist samenwerken met de mensen die al wonen en werken in de wijk; die dezelfde ‘taal’ spreken en weten wat er leeft in de wijk. Diëtisten, huisartsenpraktijken en andere gezondheidsinitiatieven spelen

hierbij een belangrijke rol. Dit vanuit de filosofie dat mensen meer vertrouwen op mensen uit hun eigen wijk.’

Bouwen aan een community

Een mooi gevolg hiervan was het organiseren van laagdrempelige evenementen. Zoals de iftar, de maaltijd die je tijdens de ramadan na het vasten eet. ‘Er kwamen veertig bewoners naar de gratis iftar, waarvan een deel aangaf vaker te willen praten over gezonde voeding’, vertelt Leendert Meijers. ‘De betrokken ondernemers leverden gratis voedsel of met forse korting. Het was voor het eerst dat ze op het vlak van gezonde voeding met elkaar optrokken. Daarbij leerden ze meer over elkaars businessmodel en de manier waarop ze naar gezonde voeding kijken.’

‘Met zo’n bijeenkomst leren we als gemeente steeds meer over hoe we een gezonde voedselomgeving kunnen realiseren,’ zegt Leendert Meijers. ‘We hebben nieuwe netwerken gebouwd en bestaande netwerken verstevigd. De iftar heeft een mooie basis gelegd voor het vervolg van de proeftuin op Boulevard Zuid.’

Proeftuinen

Rotterdam is één van de vier steden van de City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving die experimenteert in een proeftuin. Ook Ede, Amsterdam, Utrecht en Den Haag experimenteren in diverse wijken. Lees meer over deze proeftuinen online.



Haarlem volop in beweging naar een gezonde en duurzame stad



Fotograaf: Hans Guldemond Photography

Good Food City: een mix van City, van de en duurzame voedselomgeving

Haarlem haalde onlangs de landelijk media met de wens om reclames van vlees uit de bio-industrie te willen weren uit de openbare ruimte. Dit leverde een storm aan reacties op. Maar wie deze stad al langere tijd volgt, ziet dat dit een van de vele initiatieven is om het voedselaanbod in de stad te vergroenen. Stephan Kooijman, gemeente Haarlem: 'We focussen op de energie die in de stad zit.'

Haarlem kent een rijk en divers aanbod aan voedselinitiatieven. Projecten om het gezonde aanbod in de stad te vergroten, de voedselketen te verduurzamen of lokaal voedsel te stimuleren. 'Vijf jaar geleden maakte de gemeente voedsel een van de speerpunten in zijn circulaire programma,' legt Stephan Kooijman uit. 'De belangrijkste reden hiervoor is dat er grote vraagstukken rondom voedsel zijn die moeten worden aangepakt.'

Haarlem zoekt hierin de samenwerking op met andere steden. Naast deelname aan de City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving is Haarlem ook actief in het netwerk van Cities 2030; een samenwerkingsverband tussen steden, kennisinstellingen en maatschappelijke organisaties die zich inzetten voor een veerkrachtig en duurzaam voedselsysteem. Stephan Kooijman: 'Haarlem heeft een aantal *living labs*; collectieve tuinen en andere projecten waarin we onder meer experimenteren met het kweken van voedsel in de stedelijke omgeving en de invloed daarvan op de biodiversiteit.'

In zijn ambities om de voedselketen te vergroenen kan de gemeente ook rekenen op de Haarlemse horeca. 'We hebben een koplopersgroep van circulaire restaurants in Haarlem. Hierin zijn circa 25 restaurants vertegenwoordigd, waaronder drie restaurants met een Michelinster. Deze restaurants werken aan het circulair maken van hun bedrijfsvoering én aan het vergroenen van hun menu.'

Haarlem Food Future

Maar niet alleen ondernemers, ook burgers zetten zich in voor een gezonde en duurzame voedselomgeving. Haarlem Food Future is een initiatief dat zich samen met inwoners, ondernemers, stadslandbouwers, boeren, horeca, onderwijs en de gemeente inzet voor het verduurzamen van de voedselvoorziening van Haarlem. Het zet zich in voor stadslandbouw, voedseleducatie en het tegengaan van voedselverspilling. 'Ook hieruit komen mooie initiatieven voort zoals de We-cup, een herbruikbare statiegeldbeker die je bij tal van Haarlemse to-go-zaken kunt gebruiken. Ook kun je in meer dan 60 Haarlemse cafés, restaurants en cateraars een doggybag mee naar huis nemen om zo voedselverspilling tegen te gaan.'

Dat voedsel verbindt, wordt duidelijk in het project Ecoring, een stichting voor tieners en jongvolwassenen die zich inzet om de sociale banden te verstevigen. Sinds een aantal jaar heeft Ecoring in Schalkwijk een tuin waar buurtgenoten en andere belangstellenden hun eigen voedsel creëren. 'Het mooie aan dit initiatief is de sociale component. Op de tuinen wordt veel georganiseerd, van festival, muziek, poëzie. Hier zie je echt dat voedsel mensen samenbrengt.'

Actieve bevolking

Stephan Kooijman zegt uitdrukkelijk dat hij slechts een klein deel noemt van het rijke aanbod van voedselprojec-



Stephan Kooijman
beleidsadviseur
gemeente Haarlem

ten. Maar hoe komt het dat er zo veel initiatieven zijn in Haarlem? 'Haarlem heeft een actieve bevolking, met sterke netwerken. Als gemeente zetten wij in op de energie die er in de stad is. Geen plannen bedenken vanuit het stadhuis, maar kijken wat er gebeurt in de stad en hoe we dit kunnen versterken.'

Terug naar de vleesreclame: 'We gaan in gesprek met aanbieders van advertentieruimte op plekken die de gemeente beheert met het verzoek om advertenties van vlees uit de bio-industrie niet meer te promoten,' legt Stephan Kooijman uit. 'Een logisch besluit. De bio-industrie heeft grote gevolgen voor mens, dier en milieu. Daarnaast eten mensen veel meer vlees dan nodig is. We hoeven toch geen reclame te maken voor een product waarvan we al te veel consumeren. Zeker omdat vlees geen noodzakelijk product is: er zijn hele goede alternatieven! Laten we daar de aandacht op vestigen.'

6

aan de slag

Amsterdam Oost, Eerste Oosterparkstraat

Een gevarieerd horecalandschap



Fotograaf: Lily Kramer

In de levendige Eerste Oosterparkstraat komen verschillende functies samen: wonen, winkelen en horeca. Overdag is het hierdoor druk op straat. Bewoners ervaren veel overlast van geluid, zwerfafval en stank.

De gemeente Amsterdam wil in deze straat een gezondheids- en kwaliteitsimpuls geven aan de horeca maar ook het aanbod diverser te maken. Het aanbod moet minder gericht zijn op afhaal. Dat is ook een wens van de bewoners. Zij hebben ook aangegeven geen uitbreiding van horeca te willen, omdat dit tot meer overlast zou leiden.

In nauwe samenwerking met diverse betrokken partijen, werkt de gemeente aan een nieuw horeca-ambitieplan. Hierin wordt een gezonder voedselaanbod- volgens normen van de Schijf van Vijf - nadrukkelijk opgenomen. Door gezondere voedselopties aan te bieden en een gevarieerd horeca landschap te creëren, streeft Amsterdam naar een buurt waar bewoners zich thuis voelen en waar een gezonde leefomgeving wordt gestimuleerd.

Wageningen, Jongerencentrum Entree

Jongeren aan de groente en het fruit



Jongeren tussen 12 en 23 jaar smullen van gratis fruit en groente in jongerencentrum Entree in Wageningen. Elke week maken zo'n 50 jongeren uit veelal kwetsbare gezinnen gebruik van het aanbod.

Uit onderzoek blijkt dat juist deze groep vaak een minder gezonde levensstijl heeft. Dit bleek ook in de praktijk: noodles waren de favoriete keuze van veel jongeren. De jongerenwerkers trokken bij de gemeente Wageningen aan de bel. Al snel lag er een plan.

Met dit initiatief wordt het eten van vers fruit en groente genormaliseerd bij een doelgroep die daar niet altijd automatisch mee in aanraking komt. Biologische Zorgboerderij De Hoge Born levert het fruit. Hierdoor stimuleert de gemeente ook ecologische voedselproductie en de lokale economie. Bovendien krijgen jonge mensen meteen het belang van gifvrij voedsel mee.

Lees de geleerde lessen van dit initiatief op www.citydealvoedsel.nl

Utrecht, Cartesius

Een blue zone in ontwikkeling



Foto: Cartesius

Hoe maak je van een nieuwe woonwijk een gezonde stadswijk? Dit is de kernvraag voor de gebiedsontwikkeling Cartesius in Utrecht, bij station Zuilen. Ontwikkelaars MRP en Ballast Nedam Development onderzoeken in samenwerking met de gemeente Utrecht en NS Stations, hoe ze van Cartesius een gezonde en duurzame leefomgeving kunnen maken, geïnspireerd op de wetenschap van de Blue Zones. Het doel: een duurzame, groene stadswijk met alles voor een langer gezond en gelukkig leven.

Cartesius is een grootschalige gebiedsontwikkeling. Hier worden de komende jaren ruim 3000 woningen gebouwd. Cartesius wordt een levendige, duurzame en gezonde stadswijk met parken, een basisschool, een sporthal, horeca en verschillende voorzieningen. Bovendien komt er een supermarkt met een biologisch en gezond assortiment en ook op de basisschool en in de sportkantines kan je voor gezonde voedselopties kiezen.

De resultaten van deze gezondheidsgerichte maatregelen worden gemeten in de Volksgezondheidsmonitor.

De ambitie van deze City Deal is om de voedselomgeving overwegend gezond en duurzaam te maken. Vooral rond scholen, in openbare gebouwen, in supermarkten, catering en horeca. Lees hoe gemeenten op verschillende manieren onderzoeken hoe zij samen met hun partners kunnen werken aan een betere balans in de stad.

Den Haag, sportcampus

Gezond sporten en gezond eten



Foto: Gemeente Den Haag/Hugo de Wolf

Sporten maakt je gezonder, socialer, gelukkiger en je krijgt er meer energie van. In de Sportcampus Zuiderpark brengen de gemeente Den Haag, De Haagse Hogeschool en ROC Mondriaan heel Den Haag in beweging. De Sportcampus heeft de functie van een topsport centrum.

Om goed te kunnen presteren in de sport is ook goede voeding belangrijk. In de Sportcampus bevindt zich LOF Catering en Evenementen. Zij verzorgen o.a. de sportkantine, die overdag voornamelijk dienstdoet als schoolkantine. Samen met de cateraar, GGD Haaglanden, De Haagse Hogeschool, ROC Mondriaan, het Voedingscentrum en Team Fit wordt het aanbod gezonder en duurzamer gemaakt. De studenten die les hebben op de Sportcampus zijn gevraagd input te geven. Uit hun reacties blijkt dat zij interesse hebben in een gezonder en duurzamer aanbod dat beter aansluit bij hun sportactiviteiten.

Op basis van deze resultaten wordt binnenkort een aantal veranderingen aan het aanbod doorgevoerd. De GGD Haaglanden gaat dit evalueren, waarna studenten opnieuw worden bevraagd over wat zij ervan vinden. Ook wordt er met de cateraar gekeken of het vernieuwde aanbod ook bedrijfsmatig interessant genoeg is.

Almere, Flevo Campus

Onderwijs en onderzoek



Flevo Campus biedt de gemeente Almere een unieke uitgangspunt om stedelijke voedsel vraagstukken integraal én in samenwerking met onderwijs en onderzoek aan te pakken.

De campus vormde in 2022 de entree van de Floriade Expo, dat sindsdien is omgevormd tot stadspark. Op het campusterrein werken Aeres Hogeschool en Flevo Campus verder aan verbetering van ons voedselsysteem.

Op Utopia eiland worden de schooltuinen bewerkt door leerlingen van basisscholen uit Almere, en vrijwilligers verrichten alle nodige werkzaamheden op de stadstuinderij. De oogst van de stadstuinderij vindt via Flevo Campus zijn weg naar Almeerse restaurants, Buitengewoon Almere, de voedselbank en Almeerse basisscholen.

Flevo Campus ziet voedsel als een middel voor verandering en bouwen aan een duurzaam, gezond en voor iedereen toegankelijk voedselsysteem. Hierin proberen zij zowel de burger als de producent meer toe te rusten om bewuste voedselkeuzes te maken.

Ede, Parkweg-Spindopplein

Samen werken aan een gezond menu



De gemeente Ede heeft samen met geïnteresseerde horecaondernemers stappen ondernomen om het voedselaanbod in de Parkweg en het Spindopplein gezonder en duurzamer te maken.

De ondernemers kregen verschillende vormen van ondersteuning aangeboden. Ze kregen advies over gezonde gerechten, het aanpassen van bestaande gerechten en kookworkshops om te laten zien hoe gezond, duurzaam en smakelijk gekookt kan worden. Ook ontvingen ze hulp bij het uitvoeren van klanttevredenheidsonderzoeken.

Van de zestien benaderde ondernemers hebben uiteindelijk twaalf enthousiast deelgenomen aan dit initiatief.

Inmiddels is het voedselaanbod aan de Parkweg en op het Spindopplein een stukje gezonder en duurzamer. Zo zijn er nieuwe vegaburgers te bestellen en kan je er pasta's halen met meer groente. Advies- en projectbureau Greendish heeft de gemeente bij dit initiatief ondersteund. Greendish monitort ook de voortgang en effectiviteit en levert in 2025 een rapportage op.

U bladert nu door GoodFoodCity; een magazine boordevol inspiratie over hoe steden werken aan een gezond en duurzaam voedselsysteem. Met verhalen die u kunnen inspireren, praktische tools en relevante onderzoeken. Als het aan de makers van dit magazine ligt, blijft het niet bij dit eenmalige tijdschrift: 'We willen een actief netwerk opbouwen voor partijen die vooruit willen in de voedseltransitie.'

GoodFoodCity: voor wie vooruit wil in de voedseltransitie

'In de City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving werken steden sinds twee jaar samen op het gebied van voedsel. We doen gezamenlijk onderzoek, leren van elkaars ervaringen en ontwikkelen praktische instrumenten. We vinden het belangrijk om de opgedane kennis verder te brengen dan alleen de deelnemers,' legt Karin de Jager van de gemeente Rotterdam uit. 'De voedseltransitie gaat immers alle steden aan. En tegelijkertijd beseffen we dat er meer gebeurt dan waar de City Deal steden aan werken.'

Steeds meer gemeenten werken aan de voedseltransitie. Sommige op een strategisch niveau met een voedselagenda of voedselstrategie. Anderen werken aan gezonde programma's zoals gezonde schoolkantines, het stimuleren van projecten op het gebied van voedselverspilling, lokaal voedsel of een plantaardig menu. Karin de Jager: 'Deze kennis willen we bij elkaar brengen. Samen zet je nu eenmaal sneller grotere stappen. En er moet nog veel gebeuren.'

Actief netwerk

'We willen toe naar een actief netwerk van partijen die vooruit willen in de voedseltransitie. Met een digitaal platform, waarop je goede voorbeelden kunt vinden, maar ook terecht kunt voor handige instrumenten en relevante onderzoeken,' licht Jo van der Veen toe van de gemeente Almere. 'Maar we willen ook dat mensen elkaar kunnen ontmoeten, contact kunnen leggen om samen ideeën uit te wisselen en elkaar op weg te helpen,' licht Karin de Jager toe. 'Het platform is bedoeld voor iedereen die werkt aan een gezond, duurzaam voedselsysteem. Van ondernemers tot ambtenaren: voor iedereen die zich

professioneel bezighoudt met een gezond aanbod in de stad, verleiden om gezond te eten, lokaal en duurzaam eten, voedselverspilling of de eiwittransitie. Op GoodFoodCity.nl vind je hoe je aan de slag kan met gezond en duurzaam voedsel.'

GoodFoodCity is er nog niet. 'Momenteel zetten we de eerste stappen', aldus Jo van der Veen. 'Het online platform is er in eerste instantie voor de steden van de City Deal en hun partners in de stad. Zodra we goed op stoom zijn, breiden we uit. We hopen zo snel mogelijk andere gemeenten enthousiast te maken om mee te doen.'



Karin de Jager
Senior Beleidsadviseur
Gezondheid, gemeente Rotterdam



Jo van der Veen
Programmamanager Voedsel,
gemeente Almere

GoodFoodCity

GoodFoodCity wordt begin 2024 gelanceerd. Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen? Kijk dan op goodfoodcity.nl of bekijk de video





Credits: Food Unplugged, Food Inspiration

In het kort

Werkwijze voor gezondere en duurzamere eetomgevingen in de gemeente

Werk je bij een gemeente en wil je ook aan de slag met een gezond en duurzame voedselaanbod in de stad? Kijk dan eens naar de werkwijze voor gezondere en duurzamere eetomgevingen, ontwikkeld door het Voedingscentrum. Aan de hand van deze werkwijze – gebaseerd op de Richtlijn Eetomgevingen – ga je aan de slag met jullie bedrijfsrestaurant, buurtlocaties, sportevenementen en schoolkantines als onderdeel van jullie integrale beleid.

Meer weten?



Topkok Pierre Wind in actie voor de City Deal

‘Gezond eten is helemaal niet moeilijk. Het is heel makkelijk, alleen we doen het niet.’ Met die woorden ontving topkok Pierre Wind vijftig bestuurders van gemeenten tijdens het VNG Congres in juni 2023. Centrale vraag van deze bijeenkomst – georganiseerd door de City Deal – hoe kunnen gemeenten zorgen voor een gezonder aanbod in de stad? Pierre Wind: ‘We moeten worden verleid door gezond eten. Nu worden we vooral verleid door ongezond eten.’

Bekijk de aftermovie



JOGG Teamfit coach biedt hulp

Wil je het voedingsaanbod in jouw gemeente gezonder maken, zowel in het gemeentehuis als in sport-, buurt- en vrijetijd omgeving? Een JOGG-Teamfit coach begeleidt locaties in jouw gemeente stap voor stap en biedt praktische ondersteuning. Daarnaast is er aandacht voor de thema's rookvrij en verantwoord alcoholgebruik binnen de sportomgeving. Wil je meer informatie? Bezoek dan de website www.jogg-teamfit.nl en neem als JOGG-gemeente contact op met je JOGG-regisseur.

Bezoek de website



Ongezonde reclame. Wat nu?

Steeds meer gemeenten willen een verbod op reclame in de openbare ruimte van ongezonde producten, van vlees of van advertenties gericht op kinderen. Bijvoorbeeld reclame op bussen en trams en op billboards. Het verbieden van deze reclames is ingewikkeld. De City Deal wil graag horen welke gemeenten hieraan werken en hoe ze dit aanpakken. Heb je ervaring of juist vragen hierover? Neem contact op!

WUR onderzoekt korte keten initiatieven

Onder welke voorwaarden kunnen korte keten initiatieven sociaal, ecologisch én economisch duurzamer worden? Met deze vraag stapte de City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving naar Wageningen Universiteit. Soms zijn initiatieven in de korte voedselketen gericht op een beter inkomen voor de boer. Anderen leggen juist de nadruk op de zorg voor bodem, biodiversiteit en landschap. En weer andere initiatieven willen de lokale gemeenschap bij elkaar brengen. Dit zijn de drie componenten van duurzaamheid: economie, ecologie en maatschappij. Zelden zijn initiatieven op alle drie deze terreinen actief. Onderzoekers van de WUR constateerden dat de doorontwikkeling van initiatieven naar andere duurzaamheidsbijdragen meestal afhankelijk is van drie dingen: de ambities, de cliëntèle en klantgerichtheid van de ondernemers of initiatiefnemers. Vooral interactie tussen boeren en burgers blijkt een belangrijke trigger om te verduurzamen op andere terreinen dan de initiële. Maar ook verbeterde (lokale) wetgeving kan dit stimuleren.

Lees het volledige onderzoek online



Stappenplan: op weg naar verspillingvrije gemeenten

Veel gemeenten hebben een duidelijke klimaatambitie en willen hun CO₂-uitstoot verminderen. Het terugdringen van voedselverspilling is een van de belangrijkste oplossingen om klimaatverandering tegen te gaan. Wil je met jouw gemeente ook aan de slag om voedselverspilling aan te pakken, dan helpt dit stappenplan van de stichting Samen Tegen Voedselverspilling je op weg. Concrete voorbeelden van andere gemeenten geven je daarbij de nodige inspiratie.

Download het stappenplan



Victor Mids: met een slimme truc gezonder eten?

De hele dag door maken we keuzes over wat we eten. Kies je een boterham of yoghurt bij het ontbijt? Vlees, vis of vegetarisch? Kies je een appel of een donut als tussendoortje? Deze keuzes maken we niet helemaal zelf. Hoe voedsel wordt gepresenteerd, heeft invloed op de keuze die we maken.

De City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving vroeg illusionist Victor Mids om mensen met een slimme truc te verleiden om een gezonde keuze te maken. Wat zou jij kiezen?

Bekijk de video





Credits: StadsOase de Spinozahof in Den Haag

Lokale voedselinitiatieven: op alle vlakken winst behalen

Armoede is helaas ook in Nederland een steeds groter probleem. In 2022 schatte het Rode Kruis het aantal mensen in voedselnood op 400.000, maar dat getal stijgt snel en de groep mensen voor wie gezond eten onbetaalbaar is, is veel groter. De City Deal heeft Estella Franssen gevraagd om onderzoek te doen naar hoe deze groep mensen toch toegang kan krijgen tot lokaal en gezond eten.



Estella Franssen
onderzoeker
Stichting De Ulebelt

Fotograaf: Bert de Graaf

‘Zoek de initiatieven op in jouw stad. Vraag wat ze nodig hebben, want geen van de initiatieven die ik heb gezien, heeft een financieel gezonde basis.’

‘Er zijn tal van initiatieven in buurthuizen, via kerken of koksopleidingen waar mensen 1 á 2 keer in per week terecht kunnen om – tegen kostprijs – samen te eten. Samen koken hoort hier ook vaak bij. Gezond eten is hier belangrijk, maar het sociale aspect van eten is voor deze groep mensen vaak nog veel belangrijker. Eenzaamheid is echt een groot probleem.’ Dit blijkt ook uit een groot internationaal onderzoek: eenzaamheid heeft een grote negatieve impact op de gezondheid dan ongezond eten en slechte luchtkwaliteit bij elkaar. ‘En laat dat nu juist de kracht van de initiatieven in de wijk zijn! De focus ligt daar echt op het samen zijn. Samen tafel dekken, koken én eten. Je wordt gezien.’

‘Gezond eten is voor grote groepen mensen onbetaalbaar.’

Financiën

Zonder uitzondering hebben alle initiatieven het zwaar. Alles draait op vrijwilligers. Doorgaans betalen deelnemers alleen de kostprijs van het eten, anders

is deelname voor hen ook niet haalbaar. Soms is er sprake van een getrappt betalingssysteem, vanuit solidariteitsprincipe. Maar arbeid, huur, gas/water/elektra moeten allemaal elders worden gefinancierd. En dat maakt het meteen kwetsbaar. ‘Dat geldt ook voor diegene die het coördineert. Als die uitvalt, stort een heel zorgvuldig opgebouwd sociaal systeem weer in en dat is doodzonde. Voor de deelnemers, maar ook in financiële zin.’

‘Eenzaamheid heeft een grotere impact op gezondheid dan alle andere factoren.’

‘Want,’ zo benadrukt Estella Franssen, ‘Deze initiatieven leveren zo ontzettend veel op. Wethouder Economie, Sociale zaken, Gezondheid; ze moeten allemaal deze plekken steunen, want op alle vlakken wordt winst behaald.’

Duurzaam en lokaal eten

En lukt het om deze initiatieven ook te verbinden met lokaal en duurzaam geproduceerd eten? ‘Daar ligt wel echt een uit-

daging. Als je maaltijden aanbiedt tegen kostprijs, dan is er geen financiële of organisatorische ruimte voor lokale producten. Dit vraagt om creatieve oplossingen.

In Deventer onderzoeken we de mogelijkheden om voedselcoöperatie te laten functioneren vanuit een solidariteitsprincipe, waarbij mensen kunnen meedraaien onder soepele voorwaarden, of waarbij de voedselcoöperatie zich ontfermt over een lokaal eettafel-initiatief.’

Estella Franssen ziet hier nog volop kansen: ‘Zo zouden we echt een flinke stap kunnen zetten om een kwetsbare groep mensen een gezonde, lokale en met liefde bereide maaltijd voor te zetten.’

Resultaten

Het onderzoek van Estella Franssen, in opdracht van de City Deal, geeft gemeenten inzicht in hoe ze lokale voedselinitiatieven het beste kunnen ondersteunen. De resultaten focussen op financiering, gezondheid en de effecten voor de deelnemers. Het rapport staat op de website van de City deal.





Mariëtte van Leeuwen

Gedeputeerde Provincie Zuid-Holland

Het belang van gezond voedsel wordt vaak onderkend en tegelijkertijd nog te vaak onderschat. Ik geloof dat we meer gezondheidswinst kunnen boeken door bewuster te eten en met voeding bezig te zijn. Het is belangrijk dat we hierin investeren, temeer omdat een van de grote maatschappelijke vraagstukken gaat over de hoge zorgkosten. In Zuid-Holland doen we daarom mee aan de City Deal: wij zien vooral kansen, omdat we met de Greenport/ Westland een bron van inspiratie, kennis en kunde hebben, die we nog beter kunnen verzilveren.

Bij Agenda Stad willen we met de City Deals innovatie stimuleren en de wil om het samen anders te proberen. En dat zie je ook terug in deze City Deal. Er worden nieuwe plannen gemaakt, geëxperimenteerd in proeftuinen, actief kennis gedeeld om ervoor te zorgen dat onze steden een gezonde plek zijn om te wonen en te leven. Het blijft me verblijden met hoeveel expertise en passie deze groep zich inzet voor gezond en duurzaam voedsel voor iedereen.



Steven Kroesbergen

Innovatieprogramma Agenda Stad – Ministerie van BZK

Daarom doen we mee aan de City Deal



Marjon Bachra

Directeur-bestuurder, JOGG

JOGG zet zich in voor een gezonde jeugd, gezonde toekomst. Een toekomst waarin kinderen en jongeren opgroeien in een gezonde omgeving. Eén van de zaken waar we hard aan werken is een gezonder voedingsaanbod op alle plekken waar kinderen en jongeren komen. Met City Deal hopen we daar weer een stap dichterbij te komen.

Het Voedingscentrum is betrokken als kennispartner. We geven inzicht in de wetenschappelijke consensus over gezond en duurzaam eten en voedselkeuzegedrag in relatie tot omgevingen. In de uitvoering van de City Deal adviseren we de gemeenten over de toepassing van deze informatie die samenkomt in de Schijf van Vijf en onze Richtlijn Eetomgevingen. Daarnaast spelen we in op de hulpvraag van gemeenten en laten we onze informatie en middelen hierop aansluiten.



Tamara Coppenhagen

Adviseur Eetomgevingen, Voedingscentrum

'Onze huidige manier van leven vergroot de kans op ziekte sterk.'



Prof. Dr. Hanno Pijl
Endocrinoloog, Hoogleraar
diabetologie LUMC

In 2022 hadden ruim 10 miljoen Nederlanders ten minste één niet-overdraagbare chronische aandoening. De kosten van genees- en verpleegkundige zorg voor de fysieke en sociale consequenties bedroegen € 91.786 mln. Naar verwachting zullen die kosten blijven stijgen als er niet fundamenteel wordt ingegrepen. De overheid doet al jaren pogingen om de zorgkosten te drukken via herstructurering van financieringsstructuren en verhoging van efficiëntie in de zorg. Hoewel er af en toe succesjes geboekt worden, is er in de verste verte geen sprake van kostenbeheersing. Vermindering van de ziektelast is uiteindelijk de enige afdoende manier is om de zorg structureel beheersbaar te houden. Maar hoe dan?

'We moeten de samenleving anders inrichten om de zorg beheersbaar te houden.'

De veronderstelling dat veroudering de belangrijkste oorzaak is van de niet-overdraagbare ziektepandemie berust op een misverstand. Veroudering vergroot weliswaar de kans op ziekte,

maar hoeft helemaal niet met ziekte gepaard te gaan. In 'primitieve' culturen komen ook op hoge leeftijd veel minder niet-overdraagbare aandoeningen voor. Zodra mensen vanuit zo'n primitieve cultuur naar de 'ontwikkelde' samenleving verhuizen, slaat niet-overdraagbare ziekte toe. Dat suggereert dat hier sprake is van een cultureel gedreven fenomeen.

Onze huidige manier van leven vergroot de kans op ziekte sterk. Daar is steeds meer wetenschappelijk bewijs voor. Te veel van het verkeerde voedsel, te weinig beweging, te weinig (diepe) slaap, chronische stress en het gebruik van alcohol, tabak en drugs veroorzaken, in samenspraak met onze genen en de bacteriën in onze darm, schade aan onze cellen. In de loop van de jaren hoopt die schade zich op. Dat leidt uiteindelijk tot ontregeling van de cel functie en ziekte.

Ons gedrag speelt dus een cruciale rol in de ontwikkeling van de chronische ziektepandemie. Als wij allemaal onbewerkt, matig en gevarieerd zouden eten, elke dag uren matig intensief zouden bewegen, regelmatig zouden gaan slapen bij het ondergaan van de zon, chronische stress van ons af zouden werpen en alcohol, tabak en drugs uit ons leven

zouden verbannen, zou er naar schatting van Harvard wetenschappers 60-90% minder ziekte zijn. Dat is waar we naar toe moeten als we de zorg beheersbaar willen houden. Alweer: maar hoe dan?

Voorlichting en coaching alleen zijn niet voldoende. Ons gedrag wordt sterk gestuurd door onze omgeving. Hoewel de ratio en vrije wil in theorie onze leefstijl keuzes bepalen, worden die keuzes sterk beperkt door (voedsel-) aanbod, marketing, sociaal-economische condities, de gebouwde omgeving en arbeidsomstandigheden. We hebben inmiddels meer dan 100.000 leefstijlcoaches in Nederland. Die voeren echter een verloren strijd zo lang we niets doen aan onze omgeving. De zorg beheersbaar houden: dat kán door de ziektelast drastisch te verlagen. En daarvoor zal onze samenleving in de (nabije) toekomst fundamenteel anders ingericht moeten worden.

Bronnen

In de online versie vind je de bronnen, die zijn gebruikt voor deze column.





Dr. Ronald J.J. Voorn
Gedragwetenschapper,
Universiteit Twente

Beeld: Wilco van Dijen Photography

‘Voedselreclame nestelt zich in ons onderbewuste.’

De hele dag door maken we keuzes in wat we eten. Vaak onbewust. Deze beslissingen worden mede beïnvloed door een aantal belangrijke factoren: persoonlijke kenmerken zoals opvoeding en kennis, en externe invloeden zoals sociale omgeving en wetgeving. Maar er is één factor die bijzonder prominent aanwezig is: reclame. Vaak zonder dat we het doorhebben, beïnvloedt het subtiel ons gedrag, stuurt het onze keuzes en vormt het onze gewoonten.

Voedselreclame is non-stop aanwezig, de hele dag door. In advertenties, in bushokjes, op de radio en via social media. Zo aanwezig dat we het normaal vinden. En juist daar speelt reclame op in. Door maar gewoon veel en regelmatig aanwezig te zijn, kweek je vertrouwen. Voedselreclame nestelt zich in ons onderbewuste.

Dat voedselreclame continu aanwezig is, blijkt ook uit cijfers van Panteia. In Nederland wordt jaarlijks circa 4 miljard besteed aan reclame, waarvan bijna de helft naar voedselreclame gaat. Driekwart van dit budget wordt besteed aan voedingsmiddelen die niet in lijn zijn met de Schijf van Vijf. En dat zie je ook in het straatbeeld. Wie over het station loopt, of door een winkelstraat, ziet vooral vette en snelle

snacks. En bied dan – als je moe bent of trek hebt – maar eens weerstand tegen al die ongezonde verleidingen.

‘Vaak zonder dat we het doorhebben, beïnvloedt reclame ons gedrag.’

Ik wil niet stellen dat mensen een willoos slachtoffer zijn van alle reclame om hen heen, of alle vestigingspunten die er zijn van die winkels, of je eigen driften. Maar wie succesvol gedrag van mensen wil veranderen – en mensen wil stimuleren om gezonde keuzes te maken – moet met een breed pakket aan maatregelen komen: gezonde voeding makkelijker en aantrekkelijker maken, producenten overtuigen dan wel dwingen waar nodig om gezondere ingrediënten toe te passen, minder reclame, minder aanbod van ongezond voedsel, beter voorlichten en een verbod op reclame van ongezonde voeding gericht op kinderen.

Natuurlijk is het belangrijk om kinderen op jonge leeftijd te onderwijzen over gezond voedsel. De rol van ouders is daarbij uiteraard groot. Maar onderschat niet de invloed van marketing op kinderen. Kleurrijke verpakkingen,

stripfiguren, influencers op Youtube, alles wordt uit de kast gehaald om de aandacht te krijgen van de jonge consument. Mensen ontwikkelen een verdedigingsmechanisme tegen pogingen om te beïnvloeden, maar dat gebeurt helaas pas vanaf ongeveer je zevende.

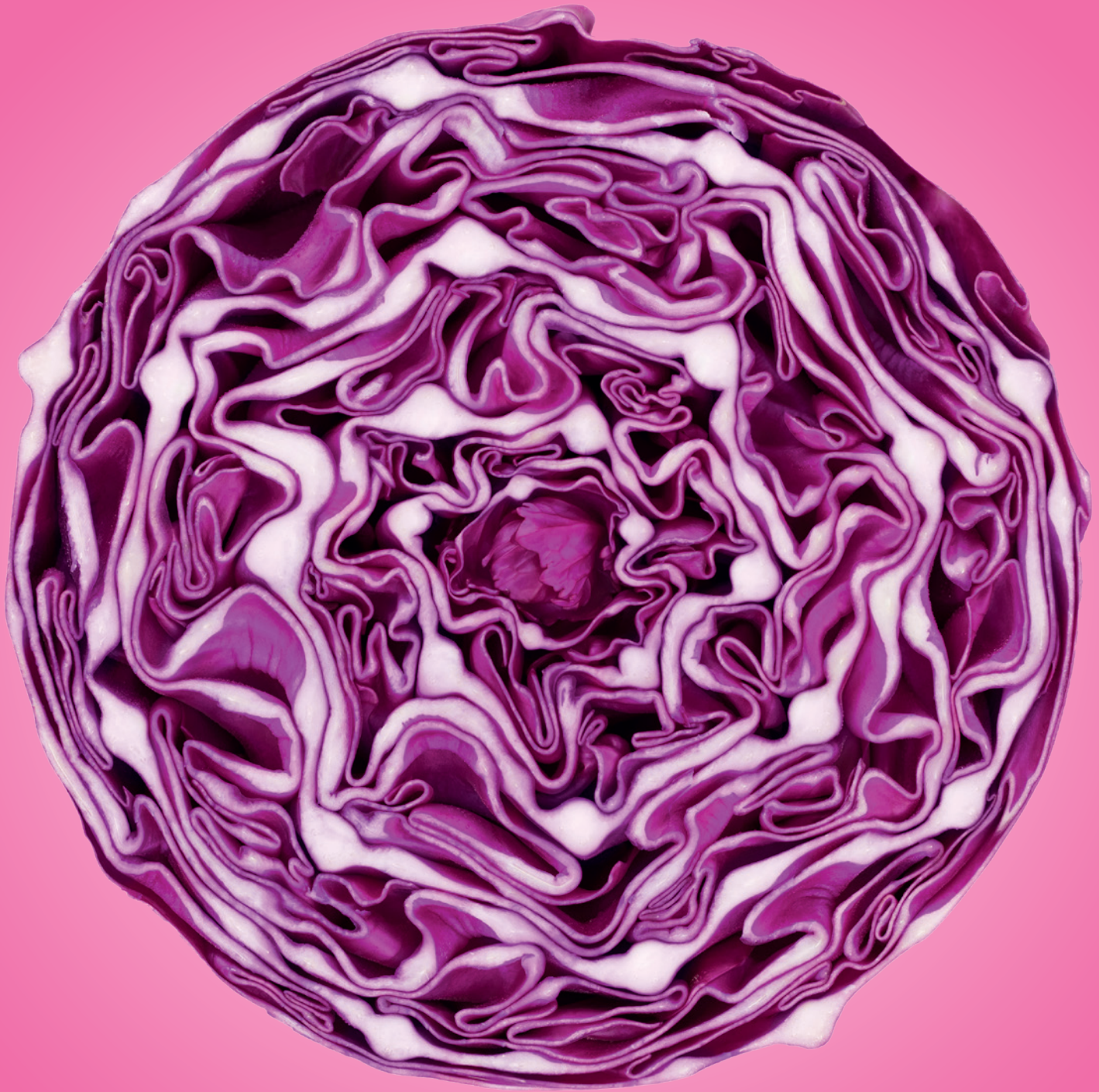
Maar om het voedselsysteem echt te veranderen, heb je veel partijen nodig: de rijksoverheid, burgers, winkelketens en voedselabrikanten. Maar ook steden! Verbied ongezonde reclame in de stad, zorg voor een gezond aanbod in school- en sportkantine, voor een divers aanbod in je winkelstraten en help mensen gezondere eetkeuzes te maken.

Dat alles vraagt om politieke lef. Want wie gezond eten wil stimuleren, krijgt al gauw te horen dat je niet moet betuttelen. Een prachtig lobbyisten frame: betuttelen. Een woord dat het gevoel oproept dat je in je vrijheid wordt beknopt. En laat dat nou net een aspect zijn dat we ontzettend belangrijk vinden: de vrijheid om je eigen keuzes te maken. En dat is nu precies wat reclame met ons doet: onze keuzes beïnvloeden. Dus, als we niet willen dat ons de les wordt gelezen, is het aanpakken van de voortdurende stroom aan reclame voor ongezond voedsel een noodzaak.

Heeft dit magazine je geïnspireerd en wil je je ook inzetten voor een gezond en duurzaam voedselaanbod in de stad? Er zijn verschillende manieren waarop een organisatie zich kan aansluiten bij de City Deal. Nieuwsgierig? Neem contact op via contact@citydealvoedsel.nl en we gaan graag met je in gesprek.

In 'ONZE Volkstuin in de kas' in Almere Buiten kun je een volkstuintje huren in de kas. Ongeveer zeventig procent van de tuinders heeft een Surinaamse achtergrond en volgen een oude Surinaamse traditie: zelf groenten kweken in de tuin – biologisch, en zonder afhankelijk te zijn van de import uit Suriname of de Dominicaanse Republiek.

Fotograaf: Nout Gons



Dit magazine is een uitgave van:

City Deal Gezonde en duurzame voedselomgeving

De ambitie van deze City Deal is om de voedselomgeving in 2030 overwegend gezond en duurzaam te maken. Vooral rond scholen, in openbare gebouwen, in supermarkten, catering en horeca. Hiermee dragen we bij aan fitheid, vitaliteit, preventie van ziekten en een natuur, milieu en klimaatsysteem in balans.

Dit magazine is tot stand gekomen met dank aan:

Babette Brands, Janneke Bruil, Tamara Coppenhagen, Merel Eijken, Estella Franssen, Ellen van Herk, Karin de Jager, Huijbert de Leede, Lily Kramer, Steven Kroesbergen, Leendert Meijers, Suzanne Mos, Jacintha Merts, Stephan Kooijman, Tamar Post, Ellen Poolman, Yvon Remmers, Marya Sheikh Rashid, Patty Scholten, Jo van der Veen, Esther van der Werf.

Partners

De gemeenten Almere, Amsterdam, Ede, Den Haag, Haarlem, Rotterdam, Utrecht, Wageningen en de Provincie Zuid-Holland. Het Voedingscentrum, JOGG, Taskforce Korte Keten, Flevo Campus, Ministerie van LNV, Ministerie van VWS, Ministerie van BZK en Platform31.

Design & illustraties

Hoogteyling BNO, www.hoogteyling.nl

Productie en drukwerk

Magneet Communicatiecentrum, Schiedam

Blijf op de hoogte

www.citydealvoedsel.nl
 contact@citydealvoedsel.nl

*Scan de QR-code
en meld je aan
voor de nieuwsbrief*

