

← [Onze verhalen \(/actueel/onze-verhalen\)](#)

Met gezonde voeding kleine stapjes zetten naar een gezonde samenleving

25 oktober 2023

Gezonde voeding is van groot belang. Je lichaam haalt er energie en voedingsstoffen uit die je nodig hebt om te kunnen groeien en fit te blijven. Gezond eten maakt je weerbaarder tegen ziektes en verkleint de kans op diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. Voeding is dus een van de radertjes waar je aan kunt draaien als je het hebt over het verbeteren van iemands gezondheid. Maar niet iedereen weet wat gezonde voeding is of kan het betalen. Onderzoekers van het Maastricht UMC+ willen hier verandering in brengen met drie voorlichtingsactiviteiten: Krachtvoer, Goedkoop Gezonde Voeding en Zin in Koken.

De drie initiatieven vormen samen één van de ‘The Next Step-projecten’ van het Maastricht UMC+. Dit zijn wetenschappelijk bewezen projecten gericht op gezondheidsbevordering en preventie die met een extra financiële impuls van het MUMC+ van 100.000 euro de mogelijkheid krijgen om nog meer impact te creëren. Kathelijne Bessems, docent en onderzoeker Gezondheidsbevordering: “Onze projecten komen voort uit onderzoeklijnen die al een tijdje lopen binnen onze vakgroep en zijn in feite drie verschillende cursussen die gebaseerd zijn op onze wetenschappelijke kennis over gedragsverandering. Wat ze met elkaar gemeen hebben is dat ze zich alle drie richten op het bevorderen van gezonde voeding bij kwetsbare groepen. Daarvoor werken we intensief samen met allerlei regionale en landelijke partners.”

Van Digibordlessen tot Kahoot!

Een van de projecten is [Krachtvoer \(https://www.krachtvoer.nu/\)](https://www.krachtvoer.nu/), een online lesprogramma voor vmbo-leerlingen dat al in 2002 het licht zag. Centraal in Krachtvoer staan thema's als fruit, snacken en water drinken. Ook wordt aandacht besteed aan zaken als ontbijt en duurzaamheid. Het lesprogramma bestaat uit een aantal lesmodules die leraren gratis kunnen gebruiken in de klas. De modules bevatten van alles om het onderwerp gezonde voeding op een voor jongeren aansprekende manier voor het voetlicht te brengen, van Digibordlessen,

foto-opdrachten tot Kahoot! quizzen. Samen met scholenorganisatie Yuverta College wordt deze interactieve lesmethode regelmatig aangepast op basis van uitgebreid onderzoek onder leerlingen en docenten.

Gezonde snacks zelf proeven

Wetenschappelijk onderzoek is overigens gekoppeld aan alle drie de voorlichtingsactiviteiten, vertelt Kathelijne: “Aan de hand van onder andere vragenlijsten en gesprekken met deelnemers en cursusleiders onderzoeken we bijvoorbeeld wat werkt als je het hebt over gedragsverandering op het gebied van voeding. Daarom laten we mensen gezonde en lekkere snacks zelf proeven en maken, in plaats hen te vertellen dat ze chips en snoep moeten laten staan. Ook inventariseren we welke actuele thema’s we kunnen opnemen in de cursus. Zo hebben we onlangs in het kader van de hoge energiekosten energiezuinig koken toegevoegd aan een van onze activiteiten.”

Met beperkt budget gezond koken

Want als je een krap budget hebt, bijvoorbeeld door een laag inkomen in combinatie met stijgende energieprijzen, dan is gezond eten voor velen best een uitdaging. Uit recent onderzoek van het CBS blijkt zelfs dat 17 procent van de volwassenen aangeeft dat ze te weinig geld hebben om gezond te eten. Met de cursus Goedkoop Gezonde Voeding (<https://www.goedkoopgezondevoeding.nl/>) willen Bessems en haar collega’s mensen met een klein inkomen helpen om tóch betaalbare gezonde keuzes te maken. De activiteit bestaat onder andere uit twee bijeenkomsten waarin deelnemers met actieve werkvormen en materialen leren hoe ze met een beperkt budget gezonde boodschappen kunnen kopen. De cursus is jaren geleden opgezet door de GGD Zuid Limburg en diëtistenpraktijk Marion Lomme, maar wordt inmiddels in heel Nederland gegeven. Met de extra ‘Next Step’-bijdrage zal het programma worden vernieuwd en nog verder worden uitgerold.

Taalvaardigheid stimuleren en eenzaamheid tegengaan

“Ons derde project Zin in Koken (<https://www.zininkoken.nl/>) is eigenlijk het ‘kookzusje’ van Goedkoop Gezonde Voeding,” licht Kathelijne toe. Tijdens de cursus, die vooral in Limburg gegeven wordt, gaan deelnemers samen koken onder begeleiding van een kok. Gaandeweg leren ze wat gezonde, maar ook betaalbare voeding is. Maar daar gaat het bij Zin in Koken niet alleen om. De cursus is breed inzetbaar, geschikt voor diverse doelgroepen en kan ook als doel hebben om mensen samen te brengen om eenzaamheid tegen te gaan of juist taalvaardigheid te stimuleren. De cursus kwam tot stand met behulp van een subsidie van Tel mee met Taal en is ontwikkeld met de GGD Zuid Limburg, lokale taalpartners en deelnemers aan de cursus. Inmiddels financiert Jong Leren Eten de verspreiding in Limburg. “Zin in Koken is eigenlijk een praktisch hulpmiddel om mensen tools te geven om kleine stapjes te zetten richting een betere

gezondheid.” legt Kathelijne uit. “En al zijn het maar kleine stapjes, heel veel kleine stapjes bij elkaar leiden wel tot grote impact. En dat is waar we aan werken, aan een gezondere samenleving.”



Meer informatie:

→ **Zin in Koken**

(<https://www.zininkoken.nl/>)

→ **Goedkoop Gezonde Voeding**

(<https://www.goedkoopgezondevoeding.nl/>)

→ **Krachtvoer**

(<https://www.krachtvoer.nu/>)

“ **Sociaal kok Hanneke Philipsen**

Als je ouders en kinderen nu niet bewust maakt van het belang van gezonde voeding, zullen we hier in de toekomst de gevolgen van zien. Nog meer mensen met gezondheidsklachten. En het is niet nodig, je kan absoluut gezond, lekker en goedkoop eten.



The Next Step

Het Maastricht UMC+ heeft preventie hoog in het vaandel staan. In haar missie staat: *‘Verlening van de best mogelijke zorg en verbetering van de gezondheid in de regio door integratie van patiëntenzorg, onderzoek en onderwijs.’* Dat wordt enerzijds gedaan door de ontwikkeling van nieuwe interventies en gezondheidsprogramma’s en onderzoek naar de effectiviteit daarvan. Anderzijds door tal van partijen in het gezondheidsnetwerk samen te brengen om uiteindelijk dergelijke initiatieven op te schalen. Passend bij deze missie heeft het MUMC+ in november 2022 1,4 miljoen euro geïnvesteerd in veertien projecten op het gebied van preventie en vitaliteit. Onder de noemer ‘The Next Step’ gaan de betrokken zorgprofessionals en onderzoekers hun reeds bewezen effectieve interventies en programma’s naar een hoger niveau tillen en verder opschalen. De drie projecten ter bevordering van gezonde voeding voor kwetsbare groepen vallen ook onder deze Next Step-initiatieven. Meer over The Next Step lees je [hier](https://www.mumc.nl/actueel/nieuws/investering-van-bijna-anderhalf-miljoen-gezondheidsbevordering) (<https://www.mumc.nl/actueel/nieuws/investering-van-bijna-anderhalf-miljoen-gezondheidsbevordering>).



Kok Hanneke Philipssen:

'Je kunt absoluut gezond, lekker en goedkoop koken'

Hanneke Philipssen uit Meerssen is 'sociaal kok' en partner in het project Zin in Koken. "Ik geef de cursus in buurthuizen, in bibliotheken en op scholen. Zin in Koken bestaat uit vier bijeenkomsten waarin ik samen kook met ouders en kinderen. De focus ligt op lekker, gezond én betaalbaar leren koken. Het is heel laagdrempelig: de deelnemers gaan samen aan de slag met heel praktische opdrachten. Recepten hebben veel foto's en weinig tekst. Daardoor spreekt de cursus kinderen ook erg aan, en niet alleen de ouders. Daarnaast krijgen ze allerlei gezonde producten te zien en te proeven en leren ze hoe ze etiketten moeten lezen. Je ziet dat de deelnemers het heel leuk vinden om in een groep met hun kind en anderen aan de slag te gaan. Er ontstaat meer contact onderling, verbinding met elkaar. Wat mij als kok drijft om deze cursus te geven, is de wereld om ons heen. We leven in een omgeving waarin het maken van ongezonde keuzes heel makkelijk is. Overal liggen de verleidingen op de loer. De snackbar om de hoek, de repen bij de kassa. Kinderen weten vaak niet beter en eten gewoon wat ze zien of waar ze zin in hebben. Zeker als je vanuit thuis niet een ander voorbeeld hebt. Als je ouders en kinderen daar nu niet bewust van maakt, zullen we hier in de toekomst de gevolgen van zien. Nog meer mensen met gezondheidsklachten. En het is niet nodig, je kan absoluut gezond, lekker en goedkoop eten."

Wat vindt u van deze pagina?

 Afdrukken

Deel deze pagina	https://twitter.com/MUMCplus	https://www.facebook.com/MUMCplus	https://www.linkedin.com/company/mumcplus	https://www.youtube.com/channel/UC...	https://www.instagram.com/MUMCplus	Print
Patiënt & bezoeker (/homepage-patient-en-bezoeker)	Verhalen	Klein	Stapjes	Zetten	Naar	Contact (/patient-bezoeker/contact)
Verwijzer (/homepage-verwijzer)	Gezonde	Voeding	Klein	Stapjes	Zetten	bezoeker/specialismen-afdelingen/spoedeisende-hulp)
Research (/homepage-research)	Samenleving	Verhalen	Fmet	Gezonde	Voeding	Specialisatie
Onderwijs (/homepage-onderwijs)	Verhalen	Klein	Stapjes	Zetten	Naar	MijnMUMC+ (/mijnmumc)
Over MUMC+ (/over-mumc)	Gezonde	Samenleving	Verhalen	Klein	Stapjes	Werken bij (https://www.werkenbijmumc.nl/)

🗣 English (/en)

🕒 Contrast-modus ()

🔍 Voorleeshulp ()

f Facebook
(<https://www.facebook.com/maastrichtumc>)



📷 Instagram
(https://www.instagram.com/mumc_maastricht/)

in LinkedIn
(<https://www.linkedin.com/company/16971/>)

🐦 Twitter
(<https://www.twitter.com/maastrichtumc>)

© 2023 Maastricht UMC+ [Disclaimer \(/disclaimer\)](#).

[Privacyverklaring \(/patient-bezoeker/privacyverklaring\)](#).

[Toegankelijkheid \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#). [Webarchief \(https://mumc.archiefweb.eu\)](https://mumc.archiefweb.eu).

