

VOEDING Cursus van GGD, Universiteit Maastricht en diëtisten voor mensen met kleine beurs



Cursisten bestuderen nauwkeurig allerlei voedingsmiddelen op prijs en hoeveelheid verzadigde en onverzadigde vetten.

foto Annemiek Mommers

Verleidelijke logo's weerstaan

Goede voeding hoeft niet veel te kosten. Dat is de titel van een cursus voor mensen met een kleine beurs. „Met een blikje fruit en magere yoghurt ben je goedkoper uit dan met fruityoghurt.”

door **Ronald Colée**

Hun ogen zijn geopend. Als het aan de deelnemers van de cursus 'Gezonde voeding hoeft niet veel te kosten' ligt, doen ze voortaan hun boodschappen met een winkelmandje in plaats van een winkelwagen, maken ze een lijstje en gaan ze wat vaker door de knieën om in plaats van A-merken huiskamer-producten aan te schaffen. Dat scheelt flink in de portee-

monnee. Bovendien bestuderen ze voortaan beter de etiketten en laten ze zich minder verleiden door logo's. Zo kijken de twaalf cursisten, boven in een kantoortje van sponsor Albert Heijn, verbaasd op als ze horen dat het vignet 'Ik kies bewust' niet betekent dat een product gezond is. Volgens diëtiste Maria Akkermans zit in *icetea* met de blauwe variant van het logo op het pak voert nog altijd 22 gram suiker, terwijl in cola - die dat vignet niet mag dragen - 25 gram bevat. „Dus

krijg je ook met *icetea* een ongezonde hoeveelheid suiker binnen.” Ook Evergreen-biscuits moeten het ontgelden. „Op de verpakking staat dat een koekje 70 kilocalorieën bevat. Maar er zitten er wel twee in.” De uitleg dat een frietje (150 gram) gebakken in zonnebloemolie stukken gezonder is dan een saucijzenbroodje (2,2 gram verzadigd vet tegenover 7,3 gram) zorgt ook voor verwonderde blikken. Een cursiste bevestigt dat zo frituren geen afbreuk doet aan de smaak. „Mijn zoon moppert altijd dat ik doorsla met mijn alternatieve gedoe en dat je van die light-producten kanker krijgt. Nou, ik heb de frieten zonder iets te zeggen in zonnebloemolie van de Aldi gebakken en hij heeft niets gemerkt. Net zo lekker en stukken goedkoper dan Remia.”

De gratis cursus geduurd, bedoeld voor huishoudens die per week maximaal tussen de 50 en 100 euro aan boodschappen te besteden hebben, heeft twee dagdelen van twee uur geduurd. De deelnemers zijn geworven met flyers bij huisartsen, maatschappelijk werk en de Voedselbank. „Het aantal aanmeldingen overtrof onze verwachtingen. We konden op elke locatie - Beek, Heerlen en Maastricht - twaalf cursisten toelaten. En overal was er een wachtlijst.” Akkermans hoopt dan ook dat het initiatief van de GGD Zuid-Limburg, Universiteit Maastricht en diëtistenpraktijk Akkermans-Lomme een vervolg krijgt. „Donderdag zitten we opnieuw met Albert Heijn om de tafel. Hopelijk sponsoren ze ook een volgende cursus.”