



Tipkaart: Gezonde voeding voor iedereen

Gezonde voeding is essentieel voor zowel fysieke als mentale gezondheid. Echter, de toegang tot gezonde voeding voor iedereen blijft een uitdaging, vooral voor mensen in armoede. Armoede en ontoereikende toegang tot gezonde voeding zijn vaak nauw met elkaar verbonden. Wilt u aan de slag met een gezonde voedselomgeving voor iedereen? Deze tipkaart helpt u op weg met praktische tips!

Wist u dat ...

- ✎ **6,1% van de inwoners in Friesland onder de lage- inkomensgrens leeft**, waarvan 40% in langdurige armoede? Deze groep heeft vaak een lagere levensverwachting, meer chronische aandoeningen, een ongezonde leefstijl, meer psychische klachten en zij voelen zich ongezonder dan mensen met een hoge maatschappelijke positie.
- ✎ **de huidige voedselomgeving zich kenmerkt door een hoge beschikbaarheid en veel keuze in ongezond voedsel**, met veelal lage prijzen voor ongezonde keuzes? 80% van het aanbod en promoties in supermarkten, en 91% van het aanbod in horecaketens, past niet in de Schijf van Vijf. Consumenten worden verleid om ongezonde producten te kopen.
- ✎ **onze voedselkeuzes sterk worden bepaald door de context waarin wij deze keuzes maken?** De voedselomgevingen waarin we wonen en leven hebben via ons voedingsgedrag invloed op wat we eten en drinken. Het aanbod gezonde en ongezonde voeding verschilt tussen wijken, waarbij er in wijken met een lagere sociaaleconomische positie vaak sprake is van een ongezondere voedselomgeving.

Zelf aan de slag!

Zet in op een brede, domein overstijgende aanpak.

- ✎ Benader gezondheid en gezond gedrag in samenhang met factoren die hierop van invloed zijn, zoals leefsituatie, armoede, schulden en participatie. Werk samen in verschillende beleidsdomeinen zoals volksgezondheid, armoede, onderwijs, huisvesting, werk en inkomen, en ruimtelijke ordening. Van belang is om te werken aan een gezamenlijke opgave, vanuit politiek en ambtelijk draagvlak en betrokkenheid van het werkveld en de inwoners.
- ✎ Integreer gezonde voeding als een onderdeel van sociale programma's voor mensen in armoede, zoals voedselhulpprogramma's en sociale restaurants. Om duurzaam gezondheidsverschillen te verkleinen is het van belang dat effectieve aanpakken zoveel mogelijk worden opgenomen in regulier beleid, financiering en bestaande systemen en organisaties.

Vergroot de toegankelijkheid tot gezonde voedingsmiddelen voor mensen in armoede.

- ✎ Faciliteer toegang tot gezonde voeding voor mensen in armoede door middel van initiatieven zoals voedselcoöperaties, voedselbanken en kortingsprogramma's voor verse producten.
- ✎ Gebruik de gemeentelijke armoederegeling om toegang te bieden tot gezonde voedselinitiatieven en stimuleer de gezonde keuze in leefomgevingen zoals scholen, sportverenigingen en buurthuizen. Zorg voor een inclusieve toegankelijkheid, zodat iedereen, ongeacht achtergrond of financiële situatie, kan deelnemen en bijdragen aan het initiatief.



Stimuleer en faciliteer verschillende initiatieven gericht op gezonde voeding voor iedereen.

- 👉 Laat je als gemeente inspireren door de initiatieven en denk mee hoe ze hun impact kunnen vergroten. Naast financiering hebben initiatieven ook behoefte aan expertise en een netwerk.
- 👉 De aangrijpingspunten voor de aanpak van gezondheidsverschillen zijn veelvoudig, liggen op meerdere niveaus en de context is veranderlijk. De uitdaging is om wel een helder doel te stellen, maar in de weg daarnaartoe te durven experimenteren en al doende te leren. Tegelijkertijd zijn formele afspraken over het proces, samenwerking, taakverdeling en randvoorwaarden van groot belang.

Voorbeelden van initiatieven

- Voedingseducatie. Gericht op mensen in armoede, met nadruk op budgetvriendelijke kooktechnieken, voedingswaarde van goedkope voedingsmiddelen en gezonde voedselkeuzes binnen beperkte financiële mogelijkheden.
- Moestuinen en gemeenschapstuinen. In wijken met een laag inkomen, waardoor mensen zelf voedzame producten kunnen verbouwen en toegang hebben tot verse groenten en fruit tegen minimale kosten.
- Samenwerking met lokale boeren en producenten. Boerenmarkten, boerencoöperaties en andere lokale producenten die gezonde voedingsmiddelen rechtstreeks aan consumenten aanbieden tegen betaalbare prijzen.

Betrek mensen in armoede bij de ontwikkeling en uitvoering van het beleid.

- 👉 Ervaringsdeskundigen kunnen meedenken vanuit de kennis die ze hebben. Zij weten goed wat nodig is en wat past binnen hun leefomgeving, waardoor beter wordt aangesloten bij de belevingswereld, sociale normen, behoeften en drijfveren.
- 👉 Houd rekening met verschillen tussen mensen en groepen en pas de intensiteit van de inzet hierop aan. Denk hierbij aan verschillende levensfasen en gebeurtenissen, zoals een gezonde start voor elk kind, maar ook het werkloos raken, pensionering, migratie of scheiding. Leg, waar mogelijk, de nadruk op eigen kunnen en zelfredzaamheid in relatie tot het versterken van gezondheidsvaardigheden.

Organiseer monitoring en evaluatie van de activiteiten.

- 👉 Monitoring en evaluatie zijn essentieel om een aanpak te kunnen volgen en het beleid indien nodig aan te passen. Gezien de complexiteit van de aanpak van gezondheidsverschillen zijn er innovatieve methoden nodig die passen bij een meervoudige aanpak in een veranderlijke context waarin ruimte is om al doende te leren.



Colofon.

Tipkaart - Gezonde voeding voor iedereen is samengesteld vanuit de Handreiking Gezonde voeding voor iedereen. De handreiking en de tipkaart zijn ontwikkeld door de [Friese Preventieaanpak](#), op basis van (wetenschappelijke) kennis en ervaringen uit de praktijk.

Auteurs en redactie: Lillian van den Berg en Marieke Bos, fotografie: Anja Brouwer Fotografie
© Juli 2024, Friese Preventieaanpak, Leeuwarden, info@friesepreventieaanpak.nl.

