

De ananas van Fiji

Fiji ligt in Oceanië en bestaat uit ruim 330 tropische eilanden. Helaas hebben ook in Fiji steeds meer mensen last van overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en voedingstekorten. Om daar verandering in te brengen heeft de overheid in 2009 tien nieuwe voedingsrichtlijnen opgesteld. Ze zijn opgesteld door het 'National Food and Nutrition Centre' van het ministerie van gezondheid en maken onderdeel uit van een vijfjarenplan (2010-2014) om de inwoners van Fiji gezonder te laten eten. Bij de herziening van de oude richtlijnen waren leraren, diëtisten, voedingsdeskundigen, consumentenorganisaties, NGO's en de voedingsindustrie betrokken.

De 10 voedingsrichtlijnen

Het beeld van een met foto's gevulde ananas wordt gebruikt om de Fijaanse burger kennis te laten maken met de tien nieuwe richtlijnen. Zeven van de tien richtlijnen staan in de ananas, met in het hart richtlijn 1. Deze richtlijn vormt de basis voor een gezonde voedselkeuze. Om dat

De tien richtlijnen zijn:

- 1 Eet elke maaltijd gevarieerd uit de drie voedselgroepen
- 2 Kies voor voedsel met weinig zout, suiker, (verzadigd) vet en olie
- 3 Beweeg voldoende om een gezond lichaamsgewicht te behouden
- 4 Eet meer lokale groente en fruit
- 5 Eet gezonde tussendoortjes
- 6 Geef je baby de eerste zes maanden alleen maar borstvoeding
- 7 Geef kinderen gezonde maaltijden en tussendoortjes. Hieronder vallen groente, fruit en zuivel. Gezonde dranken zijn water, melk en vers fruitsap
- 8 Stop met roken en ga verstandig om met alcohol en kava (potentieel gevaarlijke kruidendrank)
- 9 Drink schoon en veilig water
- 10 Verbouw je eigen voedsel



te benadrukken geeft een tweede poster weer wat de drie voedselgroepen in richtlijn 1 zijn.

Drie voedselgroepen

De eerste richtlijn vormt dus de basis voor het maken van een gezonde voedselkeuze en wordt verbeeld in de poster '3 Food Groups'. Iedere baan in de poster vertegenwoordigt een voedselgroep en heeft een naam die globaal aangeeft waar die groep goed voor is:

Gezondheid (groente en fruit)

In deze groep staan groente en fruit.

Het advies is om elke dag minimaal vijf porties groente en fruit te eten. De titel 'Gezondheid' en de toelichting 'Bescherm het

lichaam tegen ziekten' wekken de indruk dat dit niet geldt voor de andere twee voedselgroepen.

Terwijl daarin ook producten staan die gezond zijn en die - zoals volkoren graanproducten, zuivel en vis - beschermen tegen ziekten.

Energie (koolhydraten en vetten)

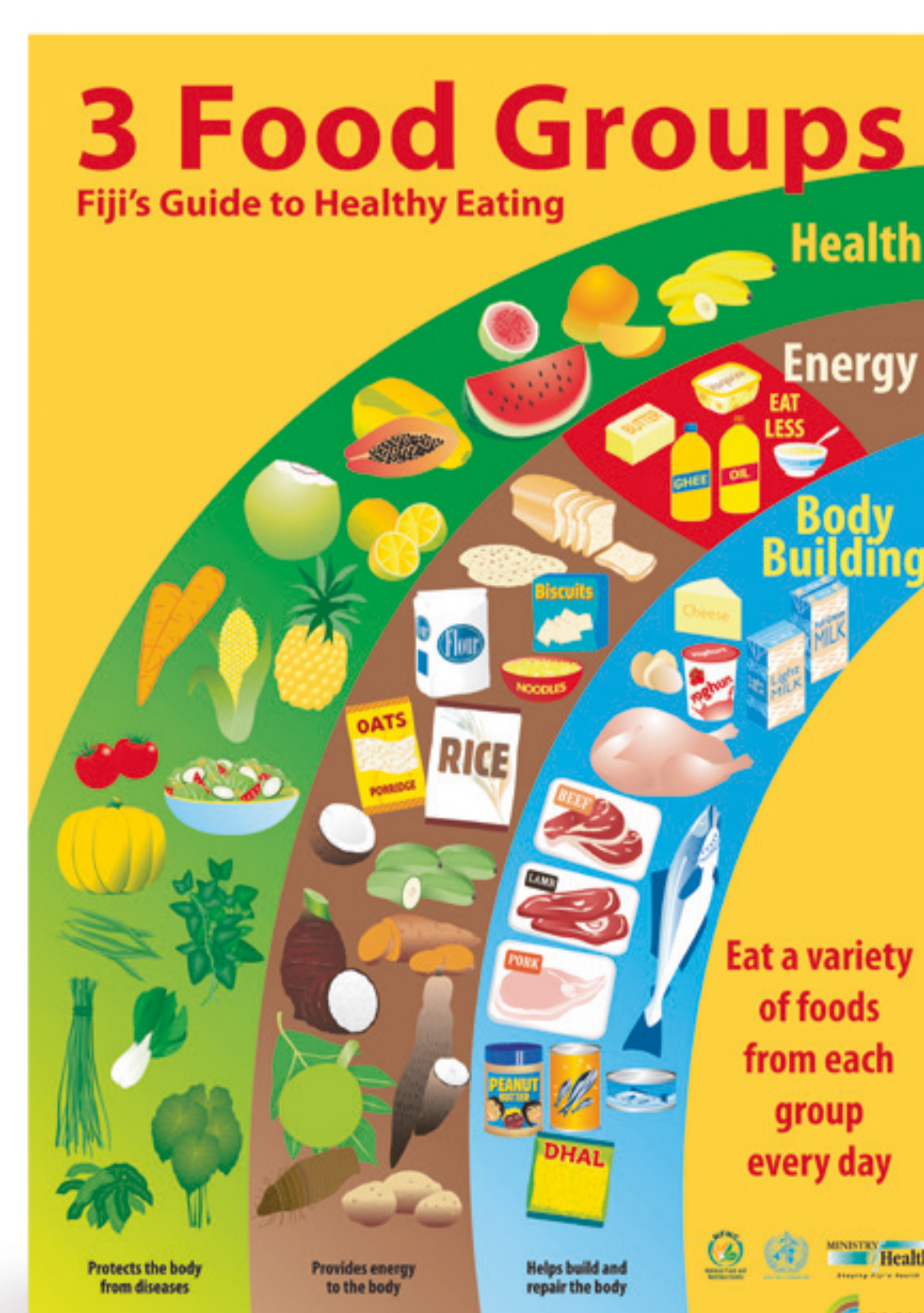
Ongeveer de helft van een maaltijd of tussendoortje moet bestaan uit voedsel dat energie levert, waarbij het advies wordt gegeven om weinig vet te gebruiken. In deze groep vallen koolhydraatrijke voedingsmiddelen zoals volkorenbrood, ontbijtgranen, rijst en knollen maar ook vetten zoals olie, boter en margarines.

Body-building (eiwitten)

Het advies is om uit deze groep kleine hoeveelheden in minimaal twee maaltijden te eten/drinken. Hieronder vallen voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten,

zoals melk, kaas, yoghurt, vis, mager vlees en peulvruchten. Ze zijn nodig om het lichaam op te bouwen en te repareren. <

TEKST ROB VAN BERKEL



Referenties

- 1 National Food and Nutrition Centre. Food & Health Guidelines for Fiji. March 2013.