



nederlandse zuivel organisatie





nederlandse zuivel organisatie

Gezond en duurzaam eten is niet zo makkelijk als het lijkt

Dr. Stephan Peters – NZO

Voeding

NZO-project: ontrafelen duurzaamheidsaspecten voedselproductie

Duurzaam eten: minder dierlijk, meer plantaardig

- Minder dierlijk = minder vlees, minder zuivel?

Modelleren met programma Optimeal® Blonk

- Vlees
- Zuivel
- Granen
- Groente en fruit



Markt



Kwaliteit



Voeding

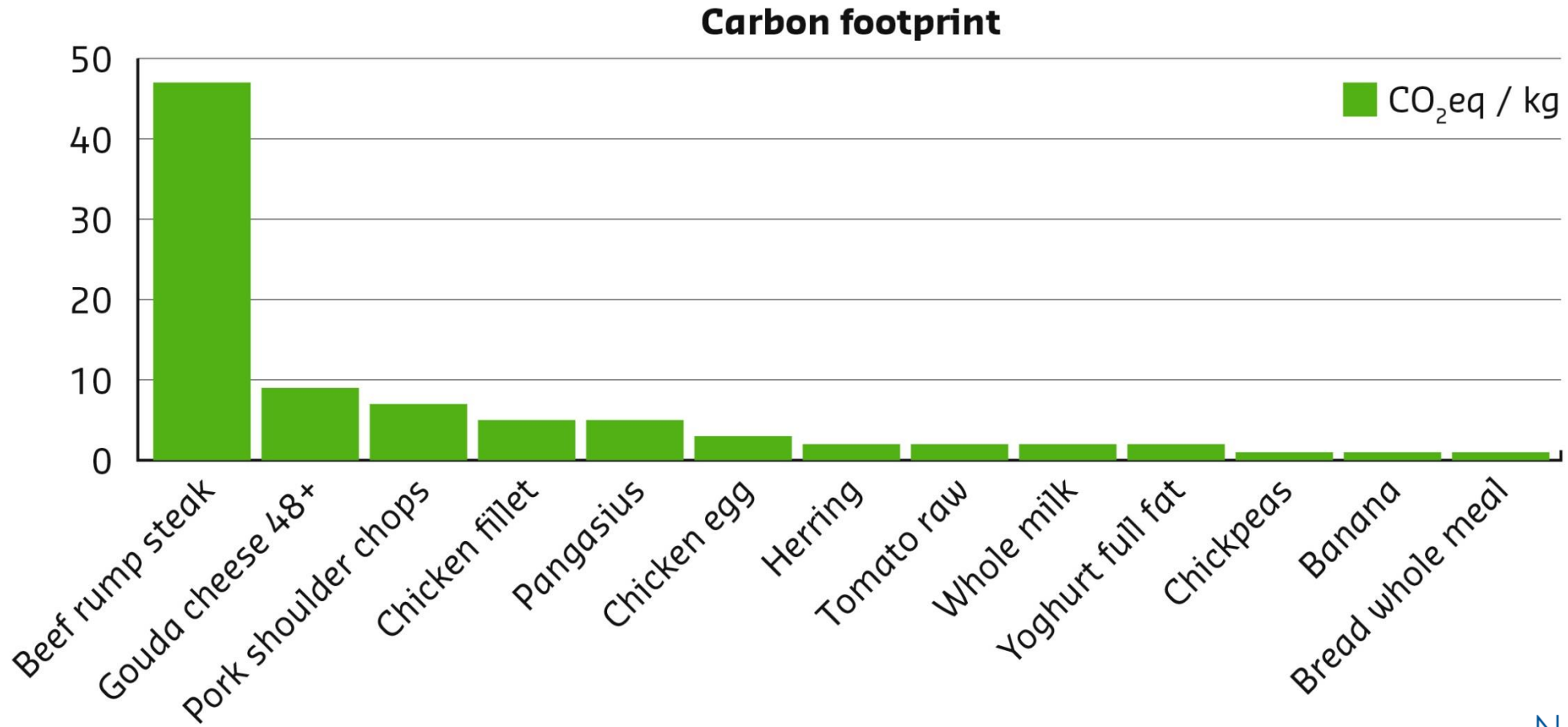


Duurzaam

NUTRICON
voedsel • gezondheid • veiligheid

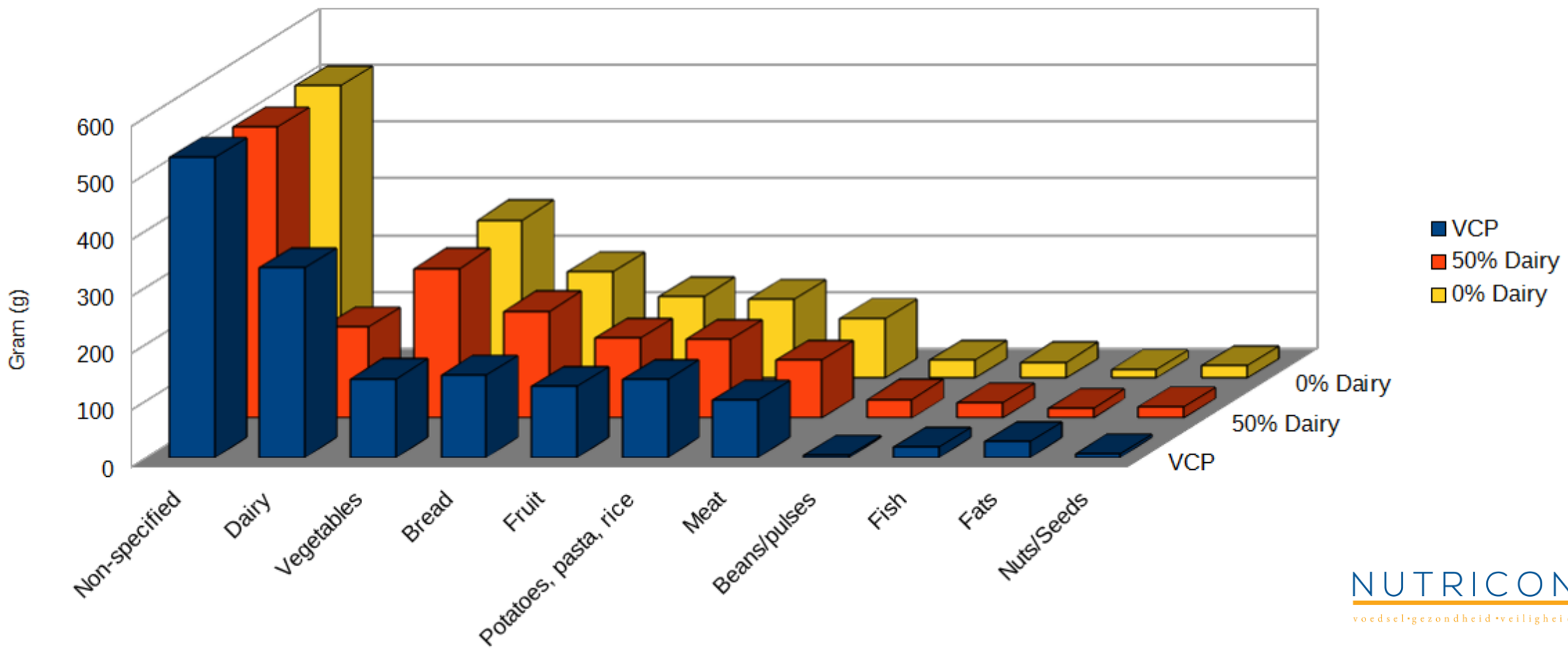
Voeding

CO₂-uitstoot per kilogram product



Summary

Dairy



Markt



Kwaliteit



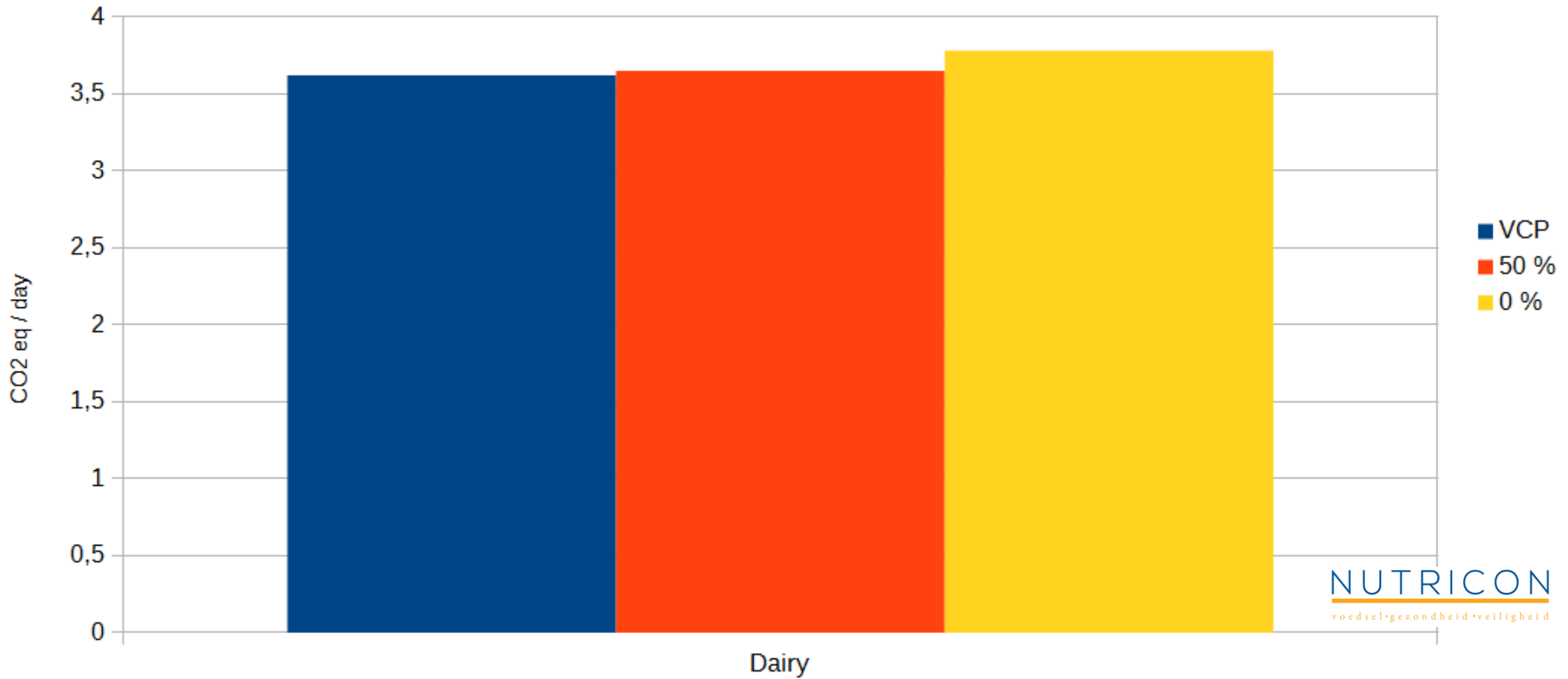
Voeding



Duurzaam

Carbon footprint totals

Dairy



Markt



Kwaliteit



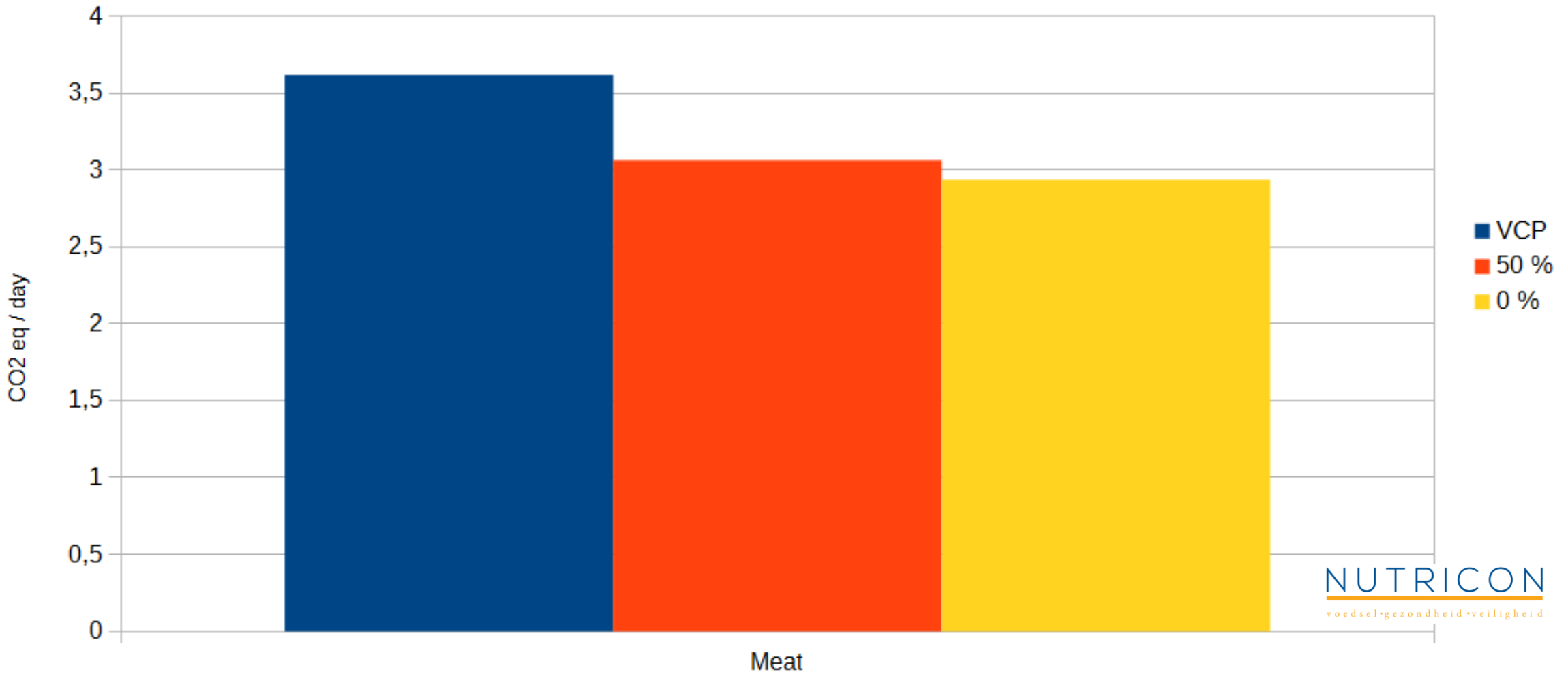
Voeding



Duurzaam

Carbon footprint totals

Meat



Markt



Kwaliteit



Voeding



Duurzaam

Voeding

Effecten op klimaatverandering door het mijden van dierlijke productgroepen

	Klimaatverandering (kg CO ₂ eq/dag)
VCP geoptimaliseerd	3,67 (100%)
Geen zuivel	3,56 (97%)
Geen vlees	2,73 (74,4%)
Veganistisch	2,37 (64,6%)

Voeding

Klimaatverandering dagmenu's Voedingscentrum en gemiddeld VCP (2000 kcal)

Voorbeelddagmenu's VC	Klimaatverandering (kg CO ₂ eq/dag)
Proef de zon	5,10
Gek op groente en fruit	5,04
Krachtvoer	3,89
Kleuren van Marrakech	3,82
Vandaag geen vlees	3,66
VCP gem. vrouw 31-50 jaar	3,62
Fiber Hit	3,48
Vers van de bazaar	3,32
No spang!	3,29
Neem de tijd	3,19
Ik hou van Holland	3,13

Voeding

Duurzaamheidsregel: eet niet te veel



	Kcal (% t.o.v. P50 huidige voeding)	Huidige voeding	Geoptimaliseerde voeding
P5	1848 (69,8%)	3,15 (69,8%)	2,86 (74,7%)
P25	2299 (86,8%)	3,92 (86,8%)	3,36 (87,7%)
P50	2647 (100%)	4,52 (100%)	3,83 (100%)
P75	3022 (114,2%)	5,16 (114,2%)	4,36 (113,8%)
P95	3611 (136,4%)	6,16 (136,4%)	5,65 (147,5%)



Voeding

Eetregels gezond en duurzaam eten (mei 2017)

- Eet minder en eet volgens de Schijf van Vijf
- Eet minder rood vlees (geldt vooral voor geïmporteerd vlees)
- Eet minder niet-Schijf van Vijf producten
- Eet meer volkorengraanproducten/brood
- Eet groente en fruit volgens aanbevelingen en niet te exotisch
- Eet voldoende zuivel



Markt



Kwaliteit



Voeding



Duurzaam

Voeding

Eetregels gezond en duurzaam eten (mei 2017)

- Eet minder en eet volgens de Schijf van Vijf
- Eet minder rood vlees (geldt vooral voor geïmporteerd vlees)
- Eet minder niet-Schijf van Vijf producten
- Eet meer volkorengraanproducten/brood
- Eet groente en fruit volgens aanbevelingen en niet te exotisch
- Eet voldoende zuivel

- Eet niet te gevarieerd, kies voor de Hollandse pot



Markt



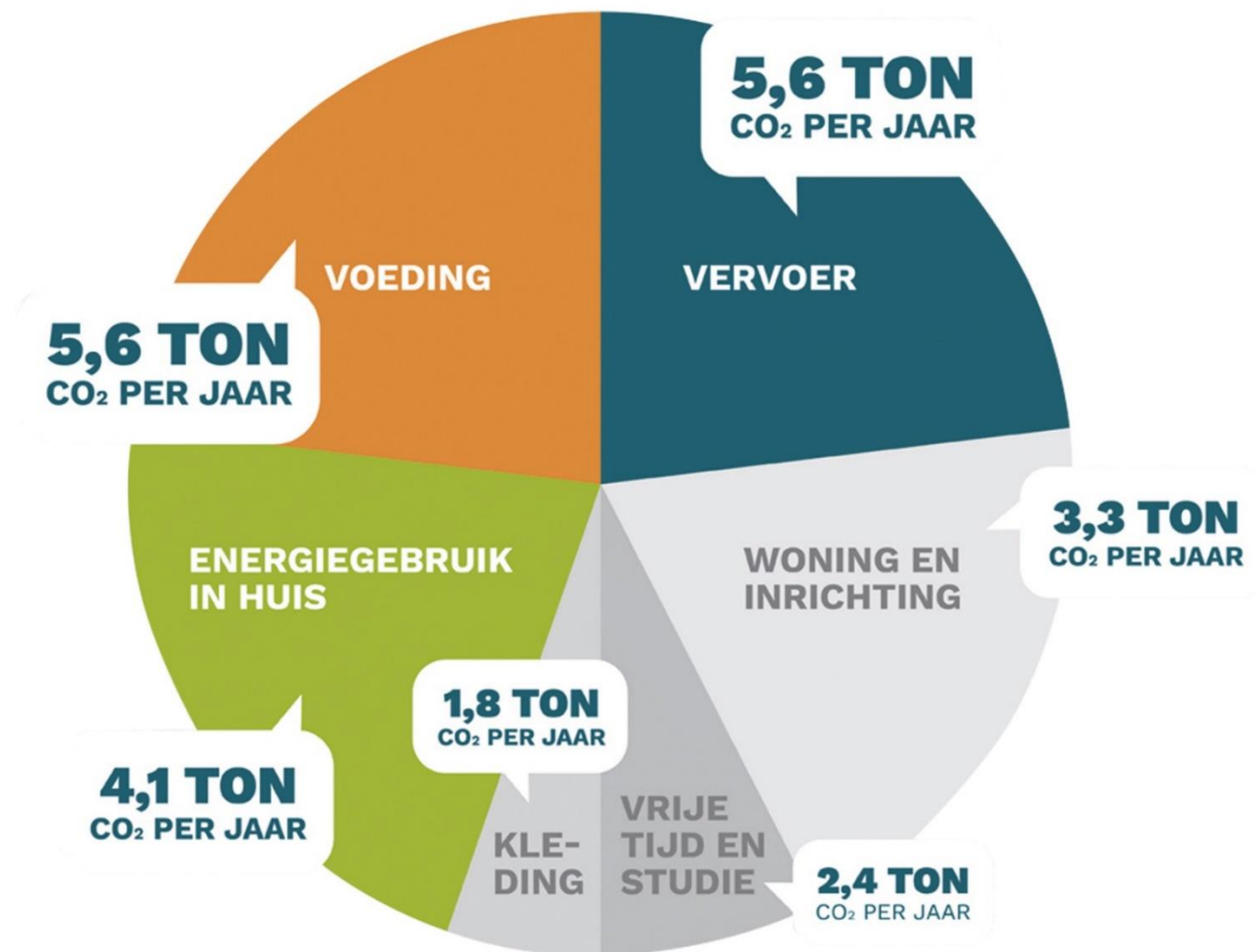
Kwaliteit



Voeding



Duurzaam



Dank voor uw aandacht!



6 Interview
Gezondheidspsycholoog
Floor Kroese over nudging
voor professionals

10 Koemelkallergie
Kunnen immunoreacties
worden voorkomen door
melk te verhitten?

22 Conditionering
Op gewicht blijven: het
afleren van aangeleerd
gedrag