

## Gezond eten is geen kwestie van geld

Een gezond en gevarieerd voedingspatroon is voor iedereen mogelijk. In tegenstelling tot wat veel consumenten denken, hoeft gezond eten niet duurder te zijn dan ongezond eten. Kiezen voor gezond kan eenvoudig: door minder uit te geven aan duurdere producten als vlees en kaas en meer aan groente en fruit. Gezond eten is dus geen kwestie van geld, maar van de juiste keuze.

Deze conclusie trekt het Voedingscentrum uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), dat cijfers over voeding en gezondheid door de jaren heen vergeleek. De resultaten zijn gebundeld in het CBS-boek 'Smakelijk weten' dat begin december is verschenen. Het Voedingscentrum heeft aan deze uitgave meegewerkt.

### ***Kiezen voor groente en fruit***

Door het grote aanbod van voedingsmiddelen is een gevarieerd en gezond voedingspatroon voor iedereen binnen bereik. Maar in veel gevallen doen we het niet: we zouden gezonder zijn als we meer groenten en fruit eten, waardoor we meer vitamines, mineralen en vezels binnen zouden krijgen. Op dit moment besteden we minder dan 20% van ons voedingsbudget aan groente, fruit en aardappelen. Dat moet meer zijn om aan de dagelijkse twee ons groenten en twee keer fruit te komen, aldus het Voedingscentrum. De cijfers van het CBS sluiten aan bij de Voedselconsumptiepeiling 2011 van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

**Lees meer op:** <http://www.voedingscentrum.nl/professionals/pers/persberichten/voedingscentrum-gezond-eten-geen-kwestie-van-geld.aspx>

